

# BECOMING SUPERNATURAL



*How Common People Are  
Doing the Uncommon*

**DR. JOE DISPENZA**

*New York Times best-selling author*



# BECOMING SUPERNATURAL



*How Common People Are  
Doing the Uncommon*

**DR. JOE DISPENZA**

*New York Times best-selling author*



# BECOMING SUPERNATURAL



*How Common People Are  
Doing the Uncommon*

**DR. JOE DISPENZA**

*New York Times best-selling author*





## Elogio por convertirse en sobrenatural

“De un científico talentoso y un maestro apasionado, esta guía única y práctica nos muestra, paso a paso, cómo ir más allá de los límites de lo conocido y hacia una nueva vida extraordinaria”.

—Tony Robbins, autor superventas n. ° 1 del New York Times de Inquebrantable

“He sido durante mucho tiempo un fan del Dr. El trabajo de Joe Dispenza. En Convertirse en sobrenatural, aprenderá exactamente cómo puede trascender las limitaciones de su pasado, incluidos los problemas de salud, y, literalmente, crear un nuevo cuerpo, una nueva mente y una nueva vida. Esta información es emocionante, cambia la vida e increíblemente práctica”.

—Christiane Northrup, MD, autora de éxito de ventas del New York Times de Goddesses Never Age

"Dr. Joe Dispenza es médico, científico y un místico moderno. . . . En un estilo que es simple, directo y fácil de entender, [él] ha entrelazado en un solo volumen los descubrimientos de la ciencia cuántica que alteran el paradigma y las profundas enseñanzas que los adeptos del pasado dedicaron toda su vida a dominar". —del prólogo de Gregg

Braden, autor superventas del New York Times de Human by Design y The Divine Matrix

“Becoming Supernatural lleva la idea de realizar todo tu potencial a un nivel nuevo y loco. Joe Dispenza ha realizado un trabajo sobresaliente al crear un manual del operador del siglo XXI para el cuerpo y el cerebro humanos al combinar su vasta sabiduría experiencial con estudios de casos convincentes, investigaciones científicas emocionantes y los ejercicios que sus estudiantes han usado para hacer todo, desde curar sus cuerpos. a alterar dramáticamente el curso de sus vidas. Es un hombre con una misión, y aunque la idea de Convertirse en un ser sobrenatural es una GRAN promesa, ¡este libro cumple sin duda alguna!”



—Cheryl Richardson, autora superventas del New York Times de *Take Time for Your Life*

“En este libro provocativo y fascinante, el Dr. Joe Dispenza muestra que somos mucho más que nuestras mentes lineales. Como nuestro guía experto, el Dr.

Dispenza lleva a los lectores más allá de la conciencia ordinaria para comprender el campo cuántico infinito de la conciencia que va más allá de los sentidos y más allá del espacio y el tiempo. Recomendando este libro a todos los que quieran explorar la extraordinaria naturaleza de la conciencia y la sanación.”

— Judith Orloff, MD, autora de *The Empath's Survival Guide*

"Dr. Joe Dispenza tiene una misión única: ayudarnos a todos a deshacernos de las limitaciones del presente y recuperar la vida multidimensional para la que nacimos. Al respaldar prácticas engañosamente simples con ciencia del cerebro duro, el Dr. Joe demuestra que lo sobrenatural es, de hecho, nuestro estado natural de ser, y también está a nuestro alcance. Abróchense los cinturones de seguridad. Lea este libro, pruebe sus técnicas para romper paradigmas y prepárese para un viaje salvaje hacia su potencial ilimitado”.

— Lynne McTaggart, autora internacional de bestsellers de *The Field*, *The Intention Experiment* y *The Power of Eight*

“He leído muchas cosas, pero el Dr. El libro de Dispenza me dejó asombrado. Es vanguardista y un avance asombroso en la medicina mente-cuerpo. ¡Enojado!”

— Mona Lisa Schulz, MD, Ph.D., autora de *Heal Your Mind and All Is Well*

"¡Guau! Si alguna vez necesitó creer en los milagros pero necesitaba algo de ciencia para aclarar sus esperanzas, entonces este es el libro para usted. doctor Joe ofrece ideas extraordinarias y poderosas instrucciones lúcidas paso a paso sobre cómo vivir sobrenaturalmente”.

—David R. Hamilton, Ph.D., autor de *Cómo tu mente puede sanar tu cuerpo*



# BECOMING SUPERNATURAL





TAMBIÉN POR EL DR. JOE DISPENZA

USTED ES EL PLACEBO: Hacer que su mente importe\*

ROMPER EL HÁBITO DE SER UNO MISMO: Cómo perder la cabeza y crear una nueva\*

EVOLUCIONA TU CEREBRO: La ciencia de cambiar tu mente

\*Disponible en Hay House

Por favor visita:

Hay House EE. UU.: [www.hayhouse.com](http://www.hayhouse.com)®

Hay House Australia: [www.hayhouse.com.au](http://www.hayhouse.com.au)

Hay House Reino Unido:

[www.hayhouse.co.uk](http://www.hayhouse.co.uk) Hay House India: [www.hayhouse.co.in](http://www.hayhouse.co.in)

# BECOMING SUPERNATURAL

*How Common People Are  
Doing the Uncommon*

DR. JOE DISPENZA



**HAY HOUSE, INC.**

Carlsbad, California • New York City  
London • Sydney • Johannesburg  
Vancouver • New Delhi



Copyright © 2017 por Joe Dispenza Publicado y distribuido en los Estados Unidos por: Hay House, Inc.:

[www.hayhouse.com](http://www.hayhouse.com) • Publicado y distribuido en Australia por: Hay House Australia Pty.

Ltd.: [www.hayhouse.com.au](http://www.hayhouse.com.au) • Publicado y distribuido en el Reino Unido por: Hay House UK, Ltd.: [www.hayhouse.co.uk](http://www.hayhouse.co.uk)

• Distribuido en Canadá por: Raincoast Books: [www.raincoast.com](http://www.raincoast.com) • Publicado en India por: Hay House Publishers India: [www.hayhouse.co.in](http://www.hayhouse.co.in)

Diseño de portada: John Dispenza

Diseño interior: Karim J. Garcia

Ilustraciones interiores: John Dispenza Ilustraciones en las páginas 32, 35, 49, 56, 60, 72, 94, 100, 101, 103, 105, 116, 118, 123, 133, 267: Ícono realizado por John Dispenza de [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

Imágenes en las páginas 174, 175, 177 y 305 y en la página 22 del inserto: Cortesía de HeartMath®

Fotografía del Instituto en la página 263: Reproducida con permiso de Simon Baconnier et al., "Calcite microcrystals in the pineal gland of the human brain: First Physical and Chemical Studies"

Bioelectromagnetismo 23, no. 7 (octubre de 2002): 488–495.

Fotografía en la página 282: © Steve Alexander Imágenes en las páginas 1, 5, 6, 23 y 24 del inserto:

Cortesía del Dr. Konstantin Korotkov Indexador: Joan D. Shapiro

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida por ningún proceso mecánico, fotográfico o electrónico, o en forma de grabación fonográfica; ni puede almacenarse en un sistema de recuperación, transmitirse o copiarse de otro modo para uso público o privado, excepto para el "uso justo" como citas breves incorporadas en artículos y reseñas, sin el permiso previo por escrito del editor.

El autor de este libro no dispensa consejo médico ni prescribe el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un médico, ya sea directa o indirectamente. La intención del autor es solo ofrecer información de carácter general para ayudarlo en su búsqueda del bienestar emocional, físico y espiritual. En el caso de que utilice la información de este libro para usted mismo, el autor y el editor no asumen ninguna responsabilidad por sus acciones.

Nota del autor: Si bien las historias de las personas en mis talleres que experimentaron la curación son cierto, sus nombres y ciertos detalles de identificación se han cambiado en este libro para proteger su privacidad.

Nombres de datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso : Dispenza, Joe, autor de 1962.

Título: Convertirse en sobrenatural: cómo la gente común está haciendo lo poco común / Joe Dispenza.

Descripción: Carlsbad, California: Hay House, Inc., 2017.

Identificadores: LCCN 2017029723 | ISBN 9781401953096 (tapa dura) Temas: LCSH: Energía

medicamento. | Mente y cuerpo. | Autocuidado, Salud. | BISAC: CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU / Nuevo Pensamiento.

| CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU Inspiración y Crecimiento Personal. | CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU General.

Clasificación: LCC RZ421 .D57 2017 | DDC 615.8/51--dc23 Registro LC disponible en <https://lccn.loc.gov/2017029723>

Tapa dura ISBN: 978-1-40195309-6

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

1ª edición, octubre de 2017

Impreso en los Estados Unidos de América



Para mi hermano John,  
que siempre ha sido un verdadero místico

---

# CONTENIDO

---

Prólogo de Gregg Braden

Introducción: Preparándose para convertirse en sobrenatural

Capítulo 1: Abriendo la Puerta a lo Sobrenatural Capítulo

2: El Momento Presente Capítulo 3:

Sintonizando con Nuevos Potenciales en lo Cuántico Capítulo 4:

Bendición de los Centros de Energía.

Capítulo 5: Reacondicionamiento del cuerpo a una nueva

mente Capítulo 6: Estudios de casos: Ejemplos vivos de la

verdad Capítulo 7: Inteligencia del

corazón Capítulo 8: Películas mentales/

Caleidoscopio Capítulo 9: Meditación

caminando Capítulo 10: Estudios de casos:

Haciéndolo realidad Capítulo 11: Espacio

-Tiempo y tiempo-espacio Capítulo

12: La glándula pineal Capítulo 13: Coherencia del proyecto:

Haciendo un mundo mejor Capítulo 14: Estudios de casos: Podría sucederle a usted

Epílogo: Ser Paz

Expresiones de gratitud

notas finales

Índice

Sobre el Autor



---

# PREFACIO

---

A lo largo de la historia humana ha habido relatos de personas comunes que tienen experiencias que los catapultan más allá de los límites de lo que se pensaba que era posible. Desde la vida de varios siglos de Li Ching-Yuen, el artista marcial cuya vida de 256 años comenzó en 1677 e incluyó a 14 esposas y más de 200 hijos antes de morir en 1933, hasta la curación espontánea de innumerables enfermedades documentadas por el Instituto. of Noetic Sciences (IONS) a través de 3.500 referencias de más de 800 revistas en 20 idiomas, la evidencia nos dice claramente que no somos lo que nos han dicho en el pasado, e incluso más de lo que nos hemos permitido imaginar.

A medida que la aceptación del potencial humano expandido gana impulso en la corriente principal, la pregunta se ha desplazado de "¿Qué es posible en nuestras vidas?" a "¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo despertamos nuestro extraordinario potencial en la vida cotidiana? La respuesta a esta pregunta forma la base de este libro: Convertirse en sobrenatural: cómo la gente común está haciendo lo poco común.

doctor Joe Dispenza es médico, científico y un místico moderno. También es un sintetizador de información con una visión que se extiende más allá de los confines de una sola disciplina científica. A partir de diversos campos de la ciencia sólida, como la epigenética, la biología molecular, la neurocardiología y la física cuántica, Joe cruza los límites tradicionales que han separado el pensamiento científico y la experiencia humana en el pasado. Al hacerlo, abre la puerta a un nuevo y audaz paradigma de empoderamiento autorrealizado: una forma de pensar y vivir basada en lo que sentimos que es posible en nuestras vidas, así como en lo que aceptamos como un hecho científico. Esta nueva frontera de potencial realizado está redefiniendo lo que significa ser un ser humano totalmente habilitado y capacitado. Y es una frontera que promete para todos, de

amas de casa, estudiantes y trabajadores calificados hasta científicos, ingenieros y profesionales de la salud.

La razón de un atractivo tan amplio es que el trabajo de Joe hoy es paralelo a un modelo probado que los maestros han utilizado con éxito con sus alumnos durante siglos. La idea del modelo es simple: una vez que tenemos una experiencia directa de un mayor potencial, nos libera para abrazar ese potencial en nuestra vida cotidiana. El libro que tiene en sus manos, *Convertirse en sobrenatural*, es el primer manual de su tipo que hace precisamente esto: nos guía en un viaje paso a paso para lograr nuestro mayor potencial en el cuerpo, la salud, las relaciones y la salud. propósito de vida y nos permite hacer ese viaje a nuestro propio ritmo.

Fue en las paredes de una cueva en la meseta tibetana donde vi por mí mismo cómo uno de los grandes maestros de yoga del pasado usaba el mismo modelo para liberar a sus estudiantes de sus propias creencias limitadas. El legado de su enseñanza permanece hoy, preservado en la roca nativa que sirvió de hogar y aula al maestro hace ocho siglos.



En la primavera de 1998 facilité una peregrinación grupal a las tierras altas del Tíbet occidental. Nuestra ruta nos llevó directamente a la cueva remota del poeta, místico y yogui del siglo XI, Ujetsun Milarepa, conocido en su día simplemente como Milarepa.

Supe por primera vez del legendario yogui cuando era alumno de un místico sij que se convirtió en mi profesor de yoga en la década de 1980. Durante años estudié el misterio que rodeaba la vida de Milarepa: cómo procedía de una familia privilegiada pero decidió renunciar a sus posesiones mundanas; las circunstancias brutales y trágicas de perder a su familia y seres queridos por la violencia masiva; y cómo su venganza y el subsiguiente sufrimiento lo llevaron a retirarse en lo alto de las montañas del Himalaya, donde descubrió su extraordinario potencial como un yogui devoto. Quería ver por mí mismo el lugar donde Milarepa violó las leyes de la física para demostrarse a sí mismo ya sus alumnos que estamos confinados en nuestras vidas solo por los límites de nuestras propias creencias. Diecinueve días después de mi viaje, tuve la oportunidad de hacer precisamente eso.

Después de aclimatarme a una humedad de un solo dígito y elevaciones de más de 15,000 pies sobre el nivel del mar, me encontré precisamente en el lugar donde



Milarepa se paró ante sus alumnos 800 años antes. Con mi cara a solo unos centímetros de la pared de la cueva, estaba mirando directamente el misterio sin resolver que los científicos modernos nunca han podido explicar o duplicar. Fue en este lugar exacto que Milarepa primero colocó su mano abierta contra la roca a la altura del hombro, y luego continuó empujando su mano más adentro de la pared frente a él, ¡como si la piedra no existiera! Cuando lo hizo, la roca bajo sus palmas se volvió blanda y maleable, cediendo ante la presión de su empujón. El resultado fue una impresión perfecta de la mano del yogui dejada en la roca para que la vieran sus alumnos de entonces, ya lo largo de los siglos. Escaneando nuestras luces a través de las paredes y el techo de la cueva, pudimos ver aún más huellas de manos que dejaban claro que Milarepa había ofrecido esta demostración en más de una ocasión.

Cuando abrí la palma de la mano y la empujé en la impresión, pude sentir mis dedos acunados en la forma del yogui, precisamente en la posición que su mano había asumido ocho siglos antes. El ajuste fue tan perfecto que cualquier duda que tuviera sobre la autenticidad de la huella de la mano desapareció rápidamente. Fue un sentimiento que fue a la vez humillante e inspirador. Inmediatamente, mis pensamientos se dirigieron al hombre mismo. Quería saber qué le estaba pasando cuando se enfrentó a la roca. ¿Qué estaba pensando? Quizás más importante, ¿qué estaba sintiendo? ¿Cómo desafió las “leyes” físicas que nos dicen que una mano y la roca no pueden ocupar el mismo lugar al mismo tiempo?

Como si estuviera leyendo mi mente, mi guía tibetano respondió a mis preguntas incluso antes de que yo se lo hiciera. “La meditación del geshe [gran maestro] enseña que él es parte de la roca, no separado de ella. La roca no puede contenerlo. Para el geshe, esta cueva representa un lugar de experiencia, más que una barrera de limitación. En este lugar es libre y puede moverse como si la roca no existiera”. Las palabras de mi guía tenían perfecto sentido. Cuando los estudiantes de Milarepa vieron a su maestro lograr algo que las creencias tradicionales decían que no era posible, se enfrentaron en su día al mismo dilema al que nos enfrentamos hoy cuando elegimos liberarnos de nuestras propias creencias limitantes.

El dilema es este: el pensamiento adoptado por la familia, los amigos y la sociedad de la época del estudiante pensaba en el mundo en términos de límites y fronteras. Esto incluía la creencia de que la pared de una cueva es una barrera para la carne de un cuerpo humano. Sin embargo, cuando Milarepa metió la mano en la roca, a sus alumnos se les mostró que hay excepciones a tales “leyes”.

La ironía es que ambas formas de ver el mundo son absolutamente correctas. Cada uno depende de la forma en que elegimos pensar en nosotros mismos en un momento dado.

Mientras presionaba mi mano en la impresión que el yogui dejó para sus estudiantes hace mucho tiempo, me pregunté: ¿Estamos confinados en nuestras vidas hoy por las mismas creencias limitantes que los estudiantes de Milarepa experimentaron en su día? Y si es así, ¿cómo despertamos el poder de trascender nuestras propias creencias limitantes?

Descubrí que cuando algo es verdad en la vida, esa verdad se muestra de muchas maneras. Por esta razón, no sorprende que la documentación científica de los descubrimientos en el aula de Joe lleve a la misma conclusión a la que llegaron Milarepa y los místicos a lo largo de los siglos: que el universo "es" como es, nuestros cuerpos "son" como son, y las circunstancias de nuestras vidas existen como lo hacen debido a la conciencia misma y la forma en que pensamos de nosotros mismos en nuestro mundo. He compartido la historia de Milarepa para ilustrar este principio aparentemente universal.

La clave de la enseñanza del yogui es esta: cuando experimentamos por nosotros mismos, o somos testigos en otra persona, de algo que alguna vez creímos imposible, somos libres en nuestras creencias para trascender esas limitaciones en nuestras propias vidas. Y es precisamente por eso que el libro que tiene en sus manos tiene el potencial de cambiar su vida. Al mostrarle cómo aceptar su sueño futuro como su realidad actual, y hacerlo de una manera que su cuerpo cree que está sucediendo "ahora", descubre cómo poner en marcha una cascada de procesos emocionales y fisiológicos que reflejan su nueva realidad. . Las neuronas de su cerebro, las neuritas sensoriales de su corazón y la química de su cuerpo se armonizan para reflejar el nuevo pensamiento, y las posibilidades cuánticas de la vida se reorganizan para reemplazar las circunstancias no deseadas de su pasado con las nuevas circunstancias que usted necesita. he aceptado como el presente.

Y ese es el poder de este libro.

En un estilo que es simple, directo y fácil de entender, Joe Dispenza ha entrelazado en un solo volumen los descubrimientos de la ciencia cuántica que alteran el paradigma y las enseñanzas profundas que los adeptos del pasado dedicaron toda su vida a dominar: nos muestra cómo volverse sobrenatural.

[gregg braden](#)

El autor más vendido del New York Times de  
Humano por Diseño y La Matriz Divina

---

# INTRODUCCIÓN

## Preparándose para convertirse en sobrenatural

---

Me doy cuenta de que escribir este libro es un riesgo para mí y para mi reputación. Hay ciertas personas en el mundo, incluidas algunas en la comunidad científica, que podrían llamar a mi trabajo pseudociencia, especialmente después de que *Becoming Supernatural* haga su debut. Solía preocuparme demasiado por las opiniones de esos críticos. En los primeros días de mi carrera, siempre escribí pensando en los escépticos, tratando de asegurarme de que aprobarían mi trabajo. En algún nivel, pensé que era importante ser aceptado por esa comunidad. Pero un día, cuando estaba frente a una audiencia en Londres y una mujer que sostenía el micrófono contaba su historia sobre cómo superó su enfermedad, cómo se curó a sí misma a través de las prácticas sobre las que he escrito en otros libros, tuve una Epifanía.

Quedó muy claro que a esos escépticos y científicos rígidos que tienen sus propias creencias sobre lo que es posible no les gustaré ni yo ni mi trabajo, sin importar lo que haga. Una vez que me di cuenta de eso, supe que había estado desperdiciando mucha de mi energía vital. Ya no me interesaba convencer a esa cultura en particular, especialmente a aquellos que estudian lo normal y lo natural, sobre el potencial humano. Me apasionaba todo menos lo normal, y quería estudiar lo sobrenatural. Tengo muy claro que debería renunciar a mis inútiles esfuerzos para convencer a esa comunidad de cualquier cosa y, en cambio, dirigir mi energía a otra parte de la población que cree en la posibilidad y quiere escuchar lo que tengo que compartir.

Qué alivio fue abrazar por completo esa idea y dejar de lado cualquier intento de hacer una diferencia en ese otro mundo. Mientras escuchaba a la dulce dama en Londres, que no era un monje o una monja o un académico o un erudito, yo

sabía que al contar su historia a la audiencia, estaba ayudando a otros a ver una parte de sí mismos en ella. Aquellos que escuchen su viaje podrían creer que les sería posible lograr lo mismo. Estoy en un punto de mi vida en el que estoy de acuerdo con que la gente diga algo sobre mí, y ciertamente tengo mis defectos, pero ahora sé, más que nunca, que estoy marcando una diferencia en la vida de las personas. Lo digo con absoluta humildad. He trabajado durante años tomando información científica compleja y haciéndola lo suficientemente simple para que las personas la apliquen a sus vidas.

De hecho, en los últimos cuatro años, mi equipo de investigadores, mi personal y yo hemos realizado grandes avances para medir, registrar y analizar científicamente estas transformaciones en la biología de las personas para demostrarle al mundo que la gente común puede hacer lo poco común. Este libro trata sobre algo más que la curación, aunque incluye historias de personas que han realizado cambios significativos en su salud y han revertido enfermedades, junto con las herramientas que usted necesita para hacer lo mismo. Estos logros se están volviendo bastante comunes en nuestra comunidad de estudiantes. El material que está a punto de leer vive fuera de lo convencional y, por lo general, la mayor parte del mundo no lo ve ni lo entiende. El contenido de este libro se basa en una evolución de enseñanzas y prácticas que han culminado en la capacidad de nuestros estudiantes para profundizar en lo más místico de estos. Y, por supuesto, espero que sirva de puente entre el mundo de la ciencia y el mundo del misticismo.

Escribí este libro para llevar lo que siempre pensé que era posible al siguiente nivel de comprensión. Quería demostrarle al mundo que podemos crear mejores vidas para nosotros mismos, y que no somos seres lineales que viven vidas lineales, sino seres dimensionales que viven vidas dimensionales.

Con suerte, leerlo te ayudará a comprender que ya tienes toda la anatomía, la química y la fisiología que necesitas para volverte sobrenatural, sentado latente dentro de ti, esperando ser despertado y activado.

En el pasado, dudaba en hablar sobre este ámbito de la realidad porque temía que pudiera dividir a la audiencia en función de sus propias creencias personales. Sin embargo, he querido escribir este libro desde hace mucho tiempo. A lo largo de los años, he tenido experiencias místicas profundamente ricas que me han cambiado para siempre. Esos eventos internos han influido en lo que soy hoy. Quiero presentarles ese mundo de dimensiones y mostrarles algunas de las medidas que tomamos y los estudios que hicimos en nuestros talleres avanzados en todo el mundo. Empecé a recopilar datos sobre nuestros estudiantes en estos talleres porque



Presencí cambios significativos en su salud y supe que estaban cambiando su biología durante las meditaciones, en tiempo real.

Tenemos miles y miles de escáneres cerebrales que prueban que esos cambios no solo se imaginaron en sus mentes, sino que en realidad tuvieron lugar en sus cerebros. Varios de los estudiantes que medimos lograron esos cambios en cuatro días (la duración de nuestros talleres avanzados). Los equipos científicos que he reunido han tomado grabaciones de escáneres cerebrales utilizando mediciones cuantitativas de electroencefalograma (EEG) antes y después de los talleres, así como mediciones en tiempo real durante las propias meditaciones y prácticas. No solo me impresionaron los cambios, sino que también me sorprendieron: fueron así de dramáticos.

Los cerebros de nuestros estudiantes funcionan de manera más sincronizada y coherente después de participar en retiros avanzados en todo el mundo. Este mayor orden en sus sistemas nerviosos les ayuda a tener muy claro el futuro que pueden crear, y son capaces de mantener esa intención independientemente de las condiciones de su entorno externo. Y cuando sus cerebros funcionan bien, ellos funcionan bien. Presentaré datos científicos que muestran cuánto mejoró su cerebro en solo unos días, lo que significa que usted puede hacer lo mismo con su cerebro.

A fines de 2013, algo misterioso comenzó a ocurrir. Empezamos a ver grabaciones de escáneres cerebrales que desconcertaron a los investigadores y neurocientíficos que acudían a nuestros eventos para estudiar mi trabajo. La gran cantidad de energía en el cerebro que estábamos registrando mientras un estudiante estaba en ciertas meditaciones nunca se había registrado hasta este momento. Y, sin embargo, estábamos viendo estas lecturas fuera de lo común una y otra vez.

Cuando entrevistamos a los participantes, informaron que su experiencia subjetiva durante la meditación fue muy real y mística, y que esto cambió profundamente su visión del mundo o mejoró drásticamente su salud. Supe en esos momentos que estos participantes estaban teniendo experiencias trascendentales en su mundo interior de meditación que eran más reales que cualquier cosa que hubieran experimentado en su mundo exterior. Y estábamos capturando esas experiencias subjetivas de manera objetiva.

Eso se ha convertido en una nueva normalidad para nosotros ahora y, de hecho, a menudo podemos predecir cuándo ocurrirán estas altas amplitudes de energía en el cerebro, en función de ciertos indicadores y señales que hemos visto durante años. En estas páginas, quiero desmitificar lo que es tener una experiencia interdimensional, así como proporcionar la ciencia, la biología y la

química de los órganos, sistemas y neurotransmisores que hacen que esto suceda. Espero que esta información le brinde una hoja de ruta sobre cómo crear tales experiencias para usted.

También hemos registrado cambios sorprendentes en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). Es entonces cuando sabemos que un estudiante está abriendo su corazón y manteniendo emociones elevadas como gratitud, inspiración, alegría, amabilidad, aprecio y compasión, que hacen que el corazón lata de manera coherente, es decir, con ritmo, orden y equilibrio. Sabemos que se necesita una intención clara (un cerebro coherente) y una emoción elevada (un corazón coherente) para comenzar a cambiar la biología de una persona de vivir en el pasado a vivir en el futuro.

Esa combinación de mente y cuerpo, de pensamientos y sentimientos, también parece influir en la materia. Y así es como creas la realidad.

Entonces, si realmente vas a creer en un futuro que estás imaginando con todo tu corazón, asegurémonos de que esté abierto y completamente activado. ¿Por qué no, a través de la práctica y la retroalimentación cuantitativa, ser bueno haciéndolo y convertirlo en una habilidad?

Así que nos asociamos con el Instituto HeartMath (HMI), un grupo de investigadores con sede en Boulder Creek, California, que nos ayudó a medir las respuestas de miles de nuestros participantes. Es nuestro deseo que nuestros estudiantes desarrollen la habilidad de regular un estado interno independiente de las condiciones en su entorno externo y que sepan cuándo están creando coherencia en el corazón y cuándo no. En otras palabras, cuando medimos esos cambios internos, podemos decirle a una persona que creó un patrón más equilibrado en la medición del corazón y que está haciendo un gran trabajo y debe seguir haciendo exactamente lo que está haciendo. O podemos hacerles saber que no están haciendo ningún cambio biológico y luego darles la instrucción adecuada y brindarles varias oportunidades para practicar cómo mejorar en el proceso. Eso es lo que hace la retroalimentación; nos ayuda a saber cuándo estamos haciendo algo correctamente y cuándo no.

Cuando podemos cambiar algún sentimiento o pensamiento dentro de nosotros, podemos ver cambios fuera de nosotros, y cuando observamos que lo hicimos correctamente, prestaremos atención a lo que hicimos y lo volveremos a hacer. Esa acción crea un hábito constructivo. Al demostrar cómo otros realizan tales hazañas, quiero mostrarte lo poderoso que puedes ser.

Nuestros estudiantes saben cómo influir en el sistema nervioso autónomo (ANS, por sus siglas en inglés), el sistema que mantiene la salud y el equilibrio al ocuparse automáticamente de todas nuestras funciones corporales mientras tenemos el libre albedrío para vivir.

nuestras vidas. Es este sistema subconsciente el que nos da nuestra salud y da vida a nuestro cuerpo. Una vez que sabemos cómo obtener acceso a este sistema, no solo podemos mejorar nuestra salud, sino que también podemos transformar comportamientos, creencias y hábitos autolimitantes no deseados en otros más productivos. Voy a presentar algunos de los datos que hemos estado recopilando durante años.

También les hemos enseñado a nuestros estudiantes que cuando crean coherencia en el corazón, sus corazones crean un campo magnético medible que se proyecta más allá de su cuerpo. Ese campo magnético es una energía, y esa energía es una frecuencia, y toda frecuencia lleva información. La información transportada en esa frecuencia puede ser una intención o un pensamiento que puede influir en el corazón de otra persona en un lugar diferente moviéndolo hacia la coherencia y el equilibrio. Les mostraré evidencia de que un grupo de personas sentadas juntas en una habitación pueden influir en otras sentadas a cierta distancia en la misma habitación para entrar en coherencia del corazón al mismo tiempo. La evidencia muestra claramente que estamos atados por un campo invisible de luz e información que nos influye a nosotros y a los demás.

Dado eso, imagina lo que puede pasar cuando todos hacemos esto al mismo tiempo para cambiar el mundo. Eso es exactamente lo que estamos haciendo como una comunidad de personas apasionadas por hacer una diferencia en el futuro de esta Tierra y las personas y otras formas de vida que la habitan. Hemos creado el Proyecto Coherencia, en el que miles de personas se unen exactamente a la misma hora en el mismo día para aumentar la frecuencia de este planeta y de todos los que viven aquí. ¿Suena imposible? De nada. Más de 23 artículos revisados por pares y más de 50 proyectos de consolidación de la paz muestran que tales eventos pueden reducir los incidentes de violencia, guerra, delincuencia y accidentes de tráfico y, al mismo tiempo, aumentar el crecimiento económico.<sup>1</sup> Mi deseo es mostrarles la ciencia de cómo puedes contribuir a cambiar el mundo.

También medimos la energía en la sala durante nuestros talleres y observamos cómo cambia cuando tienes una comunidad de 550 a 1500 personas elevando su energía juntas y creando coherencia entre el corazón y el cerebro.

Hemos visto cambios significativos una y otra vez. Aunque el instrumento que usamos para medir esto no está aprobado por la comunidad científica en los Estados Unidos, ha sido reconocido en otros países, incluida Rusia. En cada evento, nos sorprende maravillosamente la cantidad de energía que ciertos grupos han podido demostrar.

También hemos examinado el campo invisible de energía vital que rodea el cuerpo de miles de estudiantes para determinar si pueden aumentar su propio campo de luz. Después de todo, todo en nuestro universo material es siempre

emitiendo luz e información, incluyéndote a ti. Cuando vives en modo de supervivencia bajo la carga de las hormonas del estrés (como la adrenalina), extraes de este campo invisible de energía y lo conviertes en química, y mientras lo haces, el campo alrededor de tu cuerpo se encoge. Descubrimos un equipo muy avanzado que puede medir la emisión de fotones (partículas de luz) para determinar si una persona está creando un campo de luz a su alrededor o está disminuyendo su propio campo de luz.

Cuando se emite más luz, hay más energía y, por lo tanto, más vida. Cuando una persona tiene menos luz e información alrededor de su cuerpo, es más materia y por lo tanto emite menos energía vital. Una extensa investigación demuestra que las células del cuerpo y varios sistemas se comunican no solo por las interacciones químicas con las que estamos familiarizados, sino también por un campo de energía coherente (luz) que lleva un mensaje (información) que hace que el entorno dentro y alrededor de la célula para dar instrucciones a otras células y sistemas biológicos.<sup>2</sup> Hemos medido la cantidad de energía vital que emiten los cuerpos de nuestros estudiantes debido a los cambios internos que han hecho durante nuestras meditaciones, y quiero mostrarles qué cambios pueden crear en sólo cuatro días o menos.

Otros centros de su cuerpo, además del corazón, también están bajo el control del sistema nervioso autónomo; los llamo centros de energía. Cada uno tiene su propia frecuencia, su propia intención o conciencia, sus propias glándulas, sus propias hormonas, su propia química, su propio pequeño cerebro individual y, por lo tanto, su propia mente única. Puede influir en estos centros para que funcionen de una manera más equilibrada e integrada. Pero para hacer eso, primero debe aprender a cambiar sus ondas cerebrales para que pueda ingresar a este sistema operativo subconsciente. De hecho, pasar de las ondas cerebrales beta (donde el cerebro pensante analiza constantemente y pone mucha atención en el mundo exterior) a las ondas cerebrales alfa (que indican que estás poniendo más atención en el mundo interior con calma) es clave. Al ralentizar conscientemente las ondas cerebrales, puede programar más fácilmente el sistema nervioso autónomo. Los estudiantes que han realizado mis diversas prácticas de meditación a lo largo de los años han aprendido cómo cambiar sus ondas cerebrales y agudizar el tipo de enfoque que se necesita para estar presente el tiempo suficiente para producir efectos medibles. Hemos descubierto un instrumento que puede medir esos cambios y, de nuevo, les mostraré parte de la investigación.

También hemos medido varios marcadores biológicos diferentes relacionados con el cambio de la expresión génica (un proceso conocido como cambios epigenéticos).



En este libro, aprenderá que, de hecho, no está en deuda con sus genes, y que la expresión de los genes es cambiante, una vez que comienza a pensar, actuar y sentir de manera diferente. Durante nuestros eventos, los estudiantes dejan su vida familiar durante cuatro o cinco días para pasar tiempo en un entorno que no les recuerda quiénes creen que son. Al hacerlo, se separan de las personas que conocen, las cosas que poseen, los comportamientos automáticos que demuestran en su vida diaria y los lugares a los que van habitualmente, y comienzan a cambiar sus estados internos a través de cuatro tipos diferentes de meditaciones: caminar, sentarse, pararse y acostarse. Y a través de cada uno de ellos, aprenden a convertirse en otra persona.

Sabemos que es verdad porque nuestros estudios muestran cambios significativos en la expresión genética de nuestros estudiantes, y luego informaron cambios significativos en su salud. Una vez que podemos mostrarle a alguien resultados medibles que demuestren que realmente tiene neurotransmisores, hormonas, genes, proteínas y enzimas alterados solo con el pensamiento, puede justificar mejor sus esfuerzos y demostrarse a sí mismo que realmente se está transformando.

Mientras comparto estas ideas con usted en este libro, guiándolo a través del proceso y explicando la ciencia detrás del trabajo que estamos haciendo y por qué, aprenderá mucha información bastante detallada. Pero no se preocupe: revisaré ciertos conceptos clave en diferentes capítulos. Hago esto intencionalmente para recordarte lo que ya has aprendido para que podamos construir un modelo más grande de comprensión en ese momento. A veces, el material que presento puede ser desafiante. Como he enseñado este material al público durante años, sé que puede ser mucho. Estaré repasando y recordándole lo que ha aprendido para que no tenga que volver atrás en el libro para buscar la información, aunque siempre puede revisar los capítulos anteriores si lo considera necesario. Por supuesto, toda esta información lo preparará para su propia transformación personal. Por lo tanto, cuanto mejor pueda comprender estos conceptos en su mente, más fácilmente podrá entregarse a las meditaciones al final de la mayoría de los capítulos, usándolas como herramientas para tener su propia experiencia personal.

## ¿Qué hay dentro de este libro?

En [el Capítulo 1](#), cuento tres historias que te darán una comprensión básica de lo que significa volverse sobrenatural. En la primera historia, conocerás a un

mujer llamada Anna que desarrolló varias condiciones de salud graves debido a un trauma que la mantiene anclada al pasado. Las emociones del estrés activaron sus genes y las hormonas correspondientes crearon algunas condiciones de salud muy desafiantes para ella. Es un cuento muy duro. Escogí esta historia intencionalmente e incluí todos sus detalles porque quería demostrarte que no importa cuán mal se pongan las cosas, tú tienes el poder de cambiarlas, tal como lo hizo esta increíble mujer. Aplicó muchas de las meditaciones de este libro para modificar su personalidad y curarse a sí misma.

Para mí, ella es el ejemplo vivo de la verdad. Pero no es la única que ha ido superándose día a día hasta convertirse en otra persona. Ella se une a todo un cuerpo estudiantil de participantes que han hecho lo mismo, y si ellos pueden hacerlo, tú también puedes.

También comparto dos de mis propias historias personales aquí, experiencias que me han cambiado a un nivel muy profundo. Este libro tiene tanto que ver con lo místico como con sanar y crear nuevas oportunidades en nuestras vidas. Comparto estas historias porque quiero prepararlos para lo que es posible cuando dejamos este reino del espacio-tiempo (el mundo newtoniano que aprendimos en la clase de ciencias de la escuela secundaria) y activamos nuestra glándula pineal para que podamos pasar al reino del tiempo. -espacio (el mundo cuántico). Muchos de nuestros estudiantes han tenido experiencias místicas e interdimensionales similares, que parecían tan reales como esta realidad material.

Debido a que la segunda mitad del libro profundiza en la física, la neurociencia, la neuroendocrinología e incluso la genética de cómo sucede esto, espero que estas historias despierten su curiosidad, actuando como adelantos para abrir su mente a lo que es posible. Hay un tú futuro, un tú que ya existe en el momento presente eterno, que en realidad se está llamando a sí mismo al tú más familiar que está leyendo este libro. Y ese tú futuro es más amoroso, más evolucionado, más consciente, más presente, más amable, más exuberante, más consciente, más obstinado, más conectado, más sobrenatural y más completo. Eso es lo que está esperando que cambies tu energía para que coincida con su energía a diario para que puedas encontrar ese tú futuro, que realmente existe en el eterno ahora.

[El capítulo 2](#) cubre uno de mis temas favoritos. Lo escribí para que pudieras entender completamente lo que significa estar en el momento presente. Dado que todos los potenciales en la quinta dimensión conocida como cuántica (o el campo unificado) existen en el momento presente eterno, la única forma en que puede crear una nueva vida, sanar su cuerpo o cambiar su futuro predecible es ir más allá de usted mismo.

Este momento elegante, del que hemos sido testigos en miles de escáneres cerebrales, llega cuando una persona finalmente entrega la memoria de sí misma por algo más grande. Muchas personas pasan la mayor parte de sus vidas eligiendo inconscientemente vivir con las mismas rutinas de manera regular, o automáticamente se enamoran de su pasado, sintiéndose de la misma manera todos los días. Como resultado, programan su cerebro y cuerpo para estar en un futuro predecible o en un pasado familiar, sin vivir nunca en el momento presente. Se necesita práctica para llegar allí, pero siempre vale la pena el esfuerzo. Finalmente, encontrar el punto óptimo del generoso momento presente requerirá que ejerzas una voluntad mayor que cualquiera de tus programas automáticos, pero te alentaré en cada paso del camino.

El capítulo comienza con una revisión básica de algunos principios científicos para que podamos establecer una terminología común para desarrollar modelos de comprensión a lo largo del libro. Voy a hacerlo bastante simple. Talking about brain function (that is, the mind), nerve cells and networks, different parts of the nervous system, chemicals, emotions and stress, brain waves, attention and energy, and a few other subjects is necessary to get you where you want ir. Tengo que establecer el lenguaje para explicar por qué estamos haciendo lo que estamos haciendo antes de enseñarte cómo hacerlo en las meditaciones que aparecen a lo largo del libro. Si desea información más detallada y explícita, lo invito a leer cualquiera de mis libros anteriores (incluido Rompiendo el hábito de ser usted mismo y Usted es el placebo).

**El Capítulo 3** es su introducción al mundo cuántico: la quinta dimensión. Quiero que entiendas que hay un campo invisible de energía e información que existe más allá de este reino tridimensional de espacio y tiempo, y que tenemos acceso a él. De hecho, una vez que estás en el momento presente y has entrado en este reino, que existe más allá de tus sentidos, ahora estás listo para crear tu realidad deseada. Cuando puedas desviar toda tu atención de tu cuerpo, las personas en tu vida, los objetos que posees, los lugares a los que vas e incluso el tiempo mismo, literalmente te olvidarás de tu identidad que se ha formado al vivir como un cuerpo en este espacio y tiempo.

Es en este momento que tú, como conciencia pura, ingresas al reino llamado campo cuántico, que existe más allá de este espacio y tiempo. No puedes entrar a este lugar inmaterial con tus problemas, tu nombre, tus horarios y rutinas, tu dolor, o tus emociones. No puedes entrar como un cuerpo, debes entrar como ningún cuerpo. De hecho, una vez que sepa cómo mover su conciencia de lo conocido (el mundo físico material) a lo

desconocido (el mundo inmaterial de posibilidades) y te sientes cómodo allí, puedes cambiar tu energía para que coincida con la frecuencia de cualquier potencial en el campo cuántico que ya existe allí. (Alerta de spoiler: en realidad, todos los futuros potenciales existen allí, por lo que puedes crear lo que quieras). Cuando se produce una coincidencia vibratoria entre tu energía y la energía de ese potencial que seleccionas en el campo unificado, atraerás esa experiencia hacia ti. Te mostraré cómo funciona todo.

El Capítulo 3 termina con una breve descripción de una meditación que he desarrollado para ayudarte a tener una experiencia real del cuanto. Cada uno de los capítulos de enseñanza a partir de este punto también terminará con una breve descripción de una meditación diferente. Si desea seguir mis instrucciones, puede comprar un CD o descargar una grabación de audio de cualquiera de estas meditaciones desde mi sitio web, [drjoedispenza.com](http://drjoedispenza.com). Por supuesto, también puedes optar por probar cualquiera de las meditaciones de este libro por tu cuenta, sin escuchar una grabación. Para este propósito, he puesto a disposición descripciones detalladas gratuitas que dan los pasos de cada una de estas meditaciones en mi sitio web en [drjoedispenza.com/bsnmeditations](http://drjoedispenza.com/bsnmeditations).

Si estás meditando por tu cuenta, te recomiendo que escuches música mientras lo haces. El mejor tipo de música es sin voces, y prefiero la lenta y en trance. Es mejor usar música que te impida pensar y que no evoque recuerdos del pasado. Encontrará una lista de música sugerida en mi sitio web, mencionado anteriormente.

En el Capítulo 4, les presento una de las meditaciones más populares en nuestra comunidad. Se llama la Bendición de los Centros de Energía. Cada centro está bajo el control del sistema nervioso autónomo. Te daré la ciencia de cómo puedes programar estos centros para la salud y el mayor bien durante la meditación. Si has estado haciendo mis meditaciones de nivel introductorio en las que has puesto tu atención en diferentes partes de tu cuerpo y el espacio alrededor de tu cuerpo, quiero que sepas que todo tu entrenamiento fue para esta meditación. Practicar eso te ha ayudado a afinar tu habilidad para enfocar tu atención y cambiar tus ondas cerebrales para que puedas ingresar al sistema operativo del sistema nervioso autónomo. Una vez allí, puedes programar el sistema operativo con las órdenes adecuadas para curarte, equilibrar tu salud y mejorar tu energía y tu vida.

En el Capítulo 5, les presento una respiración que usamos al comienzo de muchas de nuestras meditaciones. Esta respiración te permite cambiar tu energía, hacer correr una corriente eléctrica a través de tu cuerpo y crear una energía más poderosa.



campo electromagnético a su alrededor. Como explicaré, la energía de la mayoría de las personas se almacena en el cuerpo porque han condicionado su cuerpo para convertirse en la mente después de años de pensar, actuar y sentir de la misma manera. Es este proceso, relacionado con vivir en modo de supervivencia, el que hace que la mayor parte de la energía creativa se arraigue en el cuerpo. Por lo tanto, debemos encontrar una forma de sacar esa energía del cuerpo y devolverla al cerebro, donde estará disponible para un propósito más elevado que la mera supervivencia.

Te daré la fisiología de la respiración para que puedas poner más intención detrás de ella cuando comiences a liberarte del pasado. Una vez que comience a liberar toda esa energía de regreso al cerebro, aprenderá a reacondicionar su cuerpo para una nueva mente. Voy a mostrarte cómo enseñarle a tu cuerpo emocionalmente cómo vivir en la realidad futuro-presente en lugar de la realidad pasado-presente donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo. La ciencia nos dice que el entorno señala al gen. Dado que las emociones son los productos químicos finales de las experiencias en nuestro entorno, cuando adoptas emociones elevadas en tus meditaciones, no solo aumentarás la energía de tu cuerpo, sino que también comenzarás a señalar nuevos genes de nuevas maneras, antes de que llegue el momento . ambiente.

No hay nada como una buena historia o dos. En [el Capítulo 6](#), le doy algunos ejemplos de estudiantes que se aplicaron a las meditaciones de los capítulos anteriores. Estas historias de casos deberían servir como herramientas de enseñanza para ayudarlo a comprender completamente el material que he presentado hasta ahora. La mayoría de las personas sobre las que leerá no son diferentes a usted: son personas comunes que han hecho lo poco común. Otra razón por la que comparto estas historias es para que puedas relacionarte personalmente con estas personas. Una vez que tengas el pensamiento Si ellos pueden hacerlo, yo también puedo, naturalmente creerás más en ti mismo. Siempre le digo a nuestra comunidad: "Cuando eliges probarte a ti mismo cuán poderoso eres en realidad, no tienes idea de a quién ayudarás en el futuro". Estas personas son la prueba de que es posible para ti.

En [el Capítulo 7](#), presento lo que significa crear coherencia en el corazón. Al igual que la coherencia cerebral, el corazón funciona de la misma manera organizada cuando estamos verdaderamente presentes, cuando podemos mantener estados emocionales elevados y cuando nos sentimos lo suficientemente seguros como para abrirnos completamente a la posibilidad. El cerebro piensa, pero el corazón sabe. Este es el centro de la unidad, la totalidad y la conciencia de unidad. Es donde se encuentran los opuestos, representando la unión de polaridades. Piensa en este centro como tu conexión con el campo unificado. Cuando se activa, pasas de estados egoístas a estados desinteresados. Cuando puedes

mantener estados internos independientes de las condiciones en su entorno externo, está dominando su entorno. Se necesita práctica para volverse bueno en mantener el corazón abierto y, si lo hace, seguirá latiendo por más tiempo.

[El Capítulo 8](#) comparte una de las otras actividades favoritas que hacemos en nuestros talleres avanzados: combinar un caleidoscopio con videos llamados Mind Movies que nuestros estudiantes hacen de su futuro. Usamos el caleidoscopio para inducir un trance porque cuando estás en trance eres más sugestionable a la información. La sugestionabilidad es su capacidad para aceptar, creer y rendirse a la información sin ningún análisis. Si hace esto correctamente, de hecho es posible programar su mente subconsciente. Entonces tiene sentido que cuando usas el caleidoscopio para cambiar tus ondas cerebrales, con los ojos abiertos en lugar de cerrados en una meditación, puedes bajar el volumen de la mente analítica para abrir la puerta entre la mente consciente y la mente subconsciente.

Y cuando sigue eso con una película mental, con escenas de usted mismo o imágenes de cómo se ve el futuro que desea, se programa a sí mismo en ese nuevo futuro. Muchos de nuestros estudiantes han creado nuevas vidas y oportunidades increíbles cuando se tomaron el tiempo para hacer su película mental y luego verla con el caleidoscopio. ¡Algunos estudiantes ya están en su tercera película mental porque todo lo que sucedió en las dos primeras ya sucedió!

En [el Capítulo 9](#), presento la meditación caminando. Esta meditación incorpora tanto estar de pie como caminar. Considero que esta práctica es una herramienta tan valiosa que nos ayuda a caminar literalmente hacia nuestro futuro. Muchas veces podemos tener una meditación sentada increíble y conectarnos con algo más grande que nosotros, pero cuando abrimos los ojos y volvemos a nuestros sentidos, nos quedamos inconscientes nuevamente y volvemos a una serie de programas inconscientes, reacciones emocionales y actitudes automáticas. Desarrollé esta meditación porque quiero que nuestra comunidad pueda encarnar la energía de su futuro, y hacerlo con los ojos abiertos y cerrados. Con el tiempo, mientras practicas esto, es posible que empieces a pensar de forma natural como una persona rica, a actuar como un ser ilimitado y a sentir una alegría expansiva por la existencia porque instalaste los circuitos y condicionaste tu cuerpo para convertirte en esa persona.

[El Capítulo 10](#) comparte otro conjunto de estudios de casos para involucrar su nivel de comprensión con la alegoría. Estas historias fascinantes lo ayudarán a conectar los puntos para que pueda escuchar la información desde otro ángulo y leer sobre personas que la han experimentado de primera mano. Espero que te inspiren a hacer

tu práctica con más convicción, certeza y confianza para que puedas experimentar la verdad por ti mismo.

[El capítulo 11](#) abre tu mente a lo que es posible en el mundo interdimensional más allá de los sentidos. En momentos de tranquilidad, a menudo encuentro que mi mente se desvía hacia lo místico, uno de mis temas favoritos. Me encantan esas experiencias trascendentales que son tan lúcidas y reales que nunca puedo volver a la normalidad porque sé demasiado. Durante esos eventos internos, el nivel de conciencia y energía es tan profundo que cuando vuelvo a mis sentidos y mi personalidad, a menudo pienso naturalmente, entendí todo mal.

Esto a lo que me refiero es la forma en que realmente es la realidad, no cómo he sido condicionado para percibir que es.

En este capítulo, lo llevo en un viaje desde este reino del espacio-tiempo, donde el espacio es eterno y experimentamos el tiempo a medida que nos movemos por el espacio, al reino del tiempo-espacio, donde el tiempo es eterno y experimentamos el espacio (o espacios, o varias dimensiones) a medida que avanzamos en el tiempo. Va a desafiar su propia comprensión de la naturaleza de la realidad. Todo lo que puedo decir es que si aguantas, lo conseguirás. Es posible que le tome algunas lecturas para comprenderlo por completo, pero a medida que estudia el material y lo contempla, su contemplación construye los circuitos en su cerebro en preparación para la experiencia.

Una vez que está más allá de sus asociaciones con este mundo material y está en el campo unificado, repleto de infinitas posibilidades, existen sistemas biológicos para tomar esa energía que está más allá de la vibración de la materia y convertirla en imágenes en el cerebro. Ahí es donde entra en juego la glándula pineal, el tema del [Capítulo 12](#). Piense en su glándula pineal, una pequeña glándula ubicada en el área central posterior de su cerebro, como una antena que puede transducir frecuencias e información y convertirlas en imágenes vívidas. . Cuando active su glándula pineal, tendrá una experiencia sensorial completa sin sus sentidos. Ese evento interno será más real para ti en tu mente mientras tus ojos estaban cerrados que cualquier experiencia externa pasada que hayas tenido. En otras palabras, para perderte por completo en la experiencia interior, tienes que ser tan real que estés allí. Cuando esto sucede, esta pequeña glándula transmuta la melatonina en unos metabolitos muy potentes que hacen que tengas ese tipo de experiencia. Estudiaremos las propiedades de esta glándula y luego aprenderás a activarla.

[El Capítulo 13](#) le presenta uno de nuestros esfuerzos más recientes: Project Coherence. Cuando fuimos testigos de las medidas de tantos de nuestros

Los estudiantes que entraron en la coherencia del corazón exactamente al mismo tiempo en el mismo día durante la misma meditación, sabíamos que se estaban afectando entre sí de forma no local (energéticamente, en lugar de físicamente).

La energía que emitían en forma de emociones elevadas llevaba su intención de que el mayor bien les sucediera a todos los reunidos en la sala. Imagine un gran número de personas, todas elevando su energía y luego colocando la intención en esa energía de que las vidas se enriquezcan, los cuerpos se curen, los sueños se hagan realidad, los futuros se realicen y lo místico se vuelva común en nuestras vidas.

Cuando vimos cómo nuestros alumnos podían abrir los corazones de los demás, supimos que era hora de comenzar a hacer meditaciones globales para ayudar a cambiar el mundo. Miles y miles de personas de todo el mundo se han unido y participado para cambiar y sanar este planeta y las personas que lo habitan. Después de todo, ¿no estamos haciendo este trabajo para hacer del mundo un lugar mejor?

Te daré la ciencia de cómo funciona todo esto, y me refiero a la ciencia.

Se han publicado suficientes estudios revisados por pares sobre el poder de los proyectos de consolidación de la paz para demostrar que funcionan, así que en lugar de solo estudiar historia, ¿por qué no hacer historia?

El libro termina con [el Capítulo 14](#), que comparte algunos estudios de casos bastante salvajes de algunas de las experiencias místicas alucinantes que las personas han tenido al hacer este trabajo. Una vez más, las comparto para que veas que hasta las aventuras más místicas pueden ser tuyas si te esfuerzas.

Entonces, ¿estás listo para convertirte en sobrenatural?





## Capítulo 1

---

# ABRIENDO LA PUERTA A LA SOBRENATURAL

---

Cuando la primavera estaba terminando y se acercaba el primer atisbo del verano, lo que al principio parecía ser una típica tarde de domingo en junio de 2007 resultó ser todo menos típico para Anna Willems.

Las puertas francesas que comunicaban la sala de estar con el jardín estaban abiertas de par en par, y las delgadas cortinas blancas bailaban suavemente con la brisa mientras los aromas del jardín flotaban en el interior. Rayos de luz solar brillaban intensamente alrededor de Anna mientras descansaba cómodamente. Un coro de pájaros cantaba y trinaba afuera, y Anna podía escuchar la melodía distante de la risa de los niños y los chapoteos juguetones provenientes de la piscina de un vecino. El hijo de 12 años de Anna estaba reclinado en el sofá, leyendo un libro, y ella podía escuchar a su hija de 11 años en la habitación directamente encima de ella, cantando para sí misma mientras tocaba.

Anna, psicoterapeuta, trabajó como gerente y miembro de la junta directiva de una importante institución psiquiátrica en Ámsterdam, cuyas ganancias ascendieron a más de 10 millones de euros anuales. A menudo se ponía al día con la lectura profesional los fines de semana, y ese día estaba sentada en su sillón de cuero rojo leyendo un artículo de revista. Anna no sabía que lo que parecía el mundo perfecto para cualquiera que mirara en su sala de estar ese día se convertiría en una pesadilla en cuestión de minutos.

Anna se sintió un poco distraída al notar que su atención no estaba completamente concentrada en el material que estaba tratando de estudiar. Dejó sus papeles y se detuvo, preguntándose de repente otra vez adónde había ido su marido. Él había salido de la casa temprano esa mañana mientras ella se estaba duchando. Sin decir a dónde se dirigía, simplemente había desaparecido. Los niños le habían dicho que su padre se había despedido, dándoles a cada uno un gran abrazo antes de irse. Había intentado comunicarse con él a través de su teléfono celular muchas veces, pero él no le había devuelto las llamadas. Lo intentó una vez más, sin respuesta. Algo definitivamente se sentía extraño.

A las 3:30 p. m. sonó el timbre y cuando Anna abrió la puerta principal, encontró a dos policías parados afuera.

“¿Es usted la Sra. Willems? preguntó uno de ellos. Cuando confirmó que en efecto era la Sra. Willems, los oficiales le preguntaron si podían entrar y hablar con ella. Preocupada y un poco confundida, obedeció. Luego le dieron la noticia: más temprano esa mañana, su esposo había saltado de uno de los edificios más altos en el centro de la ciudad. No en vano, la caída fue fatal. Anna y sus dos hijos se sentaron en estado de shock e incredulidad.

La respiración de Anna se detuvo momentáneamente, y cuando jadeó por aire, comenzó a temblar incontrolablemente. El momento parecía congelado en el tiempo. Mientras sus hijos estaban paralizados por la conmoción, Anna trató de ocultar su dolor y estrés por el bien de ellos. De repente, un dolor intenso atravesó su cabeza y, al mismo tiempo, sintió un dolor profundo y hueco en el estómago. Su cuello y hombros instantáneamente se pusieron rígidos mientras su mente corría frenéticamente de un pensamiento a otro. Las hormonas del estrés la habían superado. Anna estaba ahora en modo de supervivencia.

## Cómo se hacen cargo las hormonas del estrés

Desde un punto de vista científico, vivir en estrés es vivir en supervivencia. Cuando percibimos una circunstancia estresante que nos amenaza de alguna manera (una para la cual no podemos predecir o controlar el resultado), un sistema nervioso primitivo llamado sistema nervioso simpático se activa y el cuerpo moviliza una enorme cantidad de energía en respuesta al factor estresante. .

Fisiológicamente, el cuerpo aprovecha automáticamente los recursos que necesitará para hacer frente al peligro actual.

Las pupilas se dilatan para que podamos ver mejor; el ritmo cardíaco y el ritmo respiratorio aumentan para que podamos correr, pelear o escondernos; se libera más glucosa en el torrente sanguíneo para que nuestras células dispongan de más energía; y nuestro flujo de sangre se desvía hacia las extremidades y se aleja de nuestros órganos internos para que podamos movernos rápidamente si es necesario. El sistema inmunológico inicialmente aumenta y luego disminuye a medida que la adrenalina y el cortisol inundan los músculos, proporcionando una ráfaga de energía para escapar o defenderse del factor estresante. La circulación sale de nuestro cerebro anterior racional y, en cambio, se transmite a nuestro cerebro posterior, por lo que tenemos menos capacidad para pensar creativamente y, en cambio, confiamos más en nuestro instinto para pensar instantáneamente y reaccionar.

En el caso de Anna, la estresante noticia del suicidio de su marido puso su cerebro y su cuerpo en un estado de supervivencia. A corto plazo, todos los organismos pueden tolerar condiciones adversas luchando, escondiéndose o huyendo de un factor estresante inminente. Todos nosotros estamos hechos para lidiar con ráfagas de estrés a corto plazo. Cuando finaliza el evento, el cuerpo normalmente vuelve al equilibrio en cuestión de horas, aumentando sus niveles de energía y restaurando sus recursos vitales. Pero cuando el estrés no termina en unas horas, el cuerpo nunca vuelve al equilibrio. En verdad, ningún organismo en la naturaleza puede soportar vivir en estado de emergencia durante largos períodos de tiempo.

Debido a nuestros grandes cerebros, los seres humanos son capaces de pensar en sus problemas, revivir eventos pasados o incluso pronosticar las peores situaciones futuras y, por lo tanto, activar la cascada de sustancias químicas del estrés solo con el pensamiento. Podemos sacar a nuestros cerebros y cuerpos de la fisiología normal simplemente pensando en un pasado demasiado familiar o tratando de controlar un futuro impredecible.

Todos los días, Anna revivía ese evento una y otra vez en su mente. Lo que no se dio cuenta fue que su cuerpo no conocía la diferencia entre el evento original que creó la respuesta de estrés y el recuerdo del evento, que creó las mismas emociones que la experiencia de la vida real nuevamente.

Anna estaba produciendo la misma química en su cerebro y cuerpo como si el evento estuviera ocurriendo una y otra vez. Posteriormente, su cerebro conectaba continuamente el evento en su banco de memoria, y su cuerpo experimentaba emocionalmente los mismos químicos del pasado al menos cien veces al día. Al recordar repetidamente la experiencia, involuntariamente estaba anclando su cerebro y su cuerpo al pasado.

Las emociones son las consecuencias químicas (o retroalimentación) de experiencias pasadas. A medida que nuestros sentidos registran la información entrante del entorno, los grupos de neuronas se organizan en redes. Cuando se congelan en un patrón, el cerebro produce una sustancia química que luego se envía por todo el cuerpo. Ese químico se llama emoción. Recordamos mejor los eventos cuando podemos recordar cómo se sienten. Cuanto más fuerte sea el cociente emocional de cualquier evento, ya sea bueno o malo, más fuerte será el cambio en nuestra química interna. Cuando notamos un cambio significativo dentro de nosotros, el cerebro presta atención a quien sea que esté causando el cambio fuera de nosotros y toma una instantánea de la experiencia externa. Eso se llama recuerdo.

Por lo tanto, el recuerdo de un evento puede quedar grabado neurológicamente en el cerebro, y esa escena se congela en el tiempo en nuestra materia gris, tal como le sucedió a Anna. La combinación de varias personas u objetos en un momento y lugar particular de esa experiencia estresante está grabada en nuestra arquitectura neuronal como una imagen holográfica. Así es como creamos una memoria a largo plazo. Por lo tanto, la experiencia queda impresa en el circuito neuronal y la emoción se almacena en el cuerpo, y así es como nuestro pasado se convierte en nuestra biología. En otras palabras, cuando experimentamos un evento traumático, tendemos a pensar neurológicamente dentro del circuito de esa experiencia y tendemos a sentir químicamente dentro de los límites de las emociones del evento, por lo que todo nuestro estado de ser: cómo pensamos y cómo sentimos— se queda biológicamente atascado en el pasado.

Como puedes imaginar, Anna estaba sintiendo una oleada de emociones negativas: tremenda tristeza, dolor, victimización, dolor, culpa, vergüenza, desesperación, ira, odio, frustración, resentimiento, conmoción, miedo, ansiedad, preocupación, agobio, angustia, desesperanza. , impotencia, aislamiento, soledad, incredulidad y traición. Y ninguna de esas emociones se disipó rápidamente. Como analizó Anna

su vida dentro de las emociones del pasado, seguía sufriendo más y más. Porque no podía pensar mejor que en cómo se sentía constantemente, y dado que las emociones son un registro del pasado, estaba pensando en el pasado, y cada día se sentía peor. Como psicoterapeuta, podía entender racional e intelectualmente lo que le estaba pasando, pero todas sus intuiciones no podían ir más allá de su sufrimiento.

Las personas en su vida comenzaron a tratarla como la persona que había perdido a su esposo y eso se convirtió en su nueva identidad. Ella asoció sus recuerdos y sentimientos con la razón por la que estaba en su estado actual. Cuando alguien le preguntaba por qué se sentía tan mal, contaba la historia del suicidio, reviviendo cada vez el dolor, la angustia y el sufrimiento una y otra vez. Todo el tiempo, Anna siguió disparando los mismos circuitos en su cerebro y reproduciendo las mismas emociones, condicionando su cerebro y su cuerpo más hacia el pasado. Todos los días pensaba, actuaba y sentía como si el pasado siguiera vivo. Y dado que la forma en que pensamos, actuamos y sentimos es nuestra personalidad, la personalidad de Anna fue creada completamente por el pasado. Desde un punto de vista biológico, al contar repetidamente la narración del suicidio de su esposo, Anna literalmente no pudo ir más allá de lo que había sucedido.

## Comienza una espiral descendente

Anna ya no podía trabajar y tuvo que tomar una licencia. Durante ese tiempo, descubrió que su esposo, aunque era un abogado exitoso, había arruinado sus finanzas personales. Tendría que pagar deudas importantes de las que antes no estaba al tanto, y ni siquiera tenía el dinero para comenzar. Como era de esperar, comenzó a acumularse aún más estrés emocional, psicológico y mental.

La mente de Anna daba vueltas, constantemente inundada de preguntas: ¿Cómo voy a cuidar de nuestros hijos? ¿Cómo lidiaremos todos con este trauma en nuestro futuro y cómo afectará nuestras vidas? ¿Por qué mi esposo se fue sin despedirse de mí? ¿Cómo podría no saber que él era tan infeliz? ¿Fracasé como esposa? ¿Cómo podría dejarme con dos niños pequeños y cómo me las arreglaré para criarlos yo sola?

Entonces los juicios se colaron en sus pensamientos: ¡Él no debería haberse suicidado y dejarme en este lío financiero! ¡Qué cobarde! ¡Cómo se atreve a dejar a sus hijos sin padre! Ni siquiera escribió un mensaje para el

los niños y yo. Lo odio por ni siquiera dejar una nota. Qué idiota por dejarme y obligarme a criar a estos niños sola. ¿Tenía alguna idea de lo que esto podría hacernos? Todos estos pensamientos llevaban una fuerte carga emocional, afectando aún más su cuerpo.

Nueve meses después, el 21 de marzo de 2008, Anna despertó paralizada de cintura para abajo. En cuestión de horas estaba acostada en una cama de hospital, con una silla de ruedas a su lado, diagnosticada con neuritis, inflamación del sistema nervioso periférico. Después de varias pruebas, los médicos no pudieron encontrar nada estructural como la causa del problema, por lo que le dijeron a Anna que debía tener una enfermedad autoinmune. Su sistema inmunológico estaba atacando el sistema nervioso en la parte inferior de su columna vertebral, rompiendo la capa protectora que recubre los nervios y causando parálisis en ambas piernas. No podía contener la orina, tenía dificultad para controlar sus intestinos y no tenía sensibilidad ni control motor en las piernas y los pies.

Cuando el sistema nervioso de lucha o huida se enciende y permanece encendido debido al estrés crónico, el cuerpo utiliza todas sus reservas de energía para hacer frente a la amenaza constante que percibe del entorno exterior. Por lo tanto, al cuerpo no le queda energía en su entorno interno para crecer y repararse, lo que compromete el sistema inmunológico. Entonces, debido a su conflicto interno repetido, el sistema inmunológico de Anna estaba atacando su cuerpo. Finalmente había manifestado físicamente el dolor y el sufrimiento que había experimentado emocionalmente en su mente. En resumen, Anna no podía mover su cuerpo porque no estaba avanzando en su vida, estaba atrapada en su pasado.

Durante las siguientes seis semanas, los médicos de Anna la trataron con grandes dosis de dexametasona intravenosa y otros corticosteroides para reducir la inflamación. Debido al estrés adicional y los tipos de medicamentos que estaba tomando, que pueden debilitar aún más el sistema inmunológico, también desarrolló una infección bacteriana agresiva para la cual sus médicos le dieron grandes dosis de antibióticos. Después de dos meses, Anna fue dada de alta del hospital y tuvo que usar un andador y muletas para moverse. Todavía no podía sentir su pierna izquierda y le resultaba muy difícil ponerse de pie. No podía caminar correctamente. Aunque podía contener un poco mejor sus intestinos, todavía no podía controlar su orina. Como se puede imaginar, esta nueva situación se sumaba a los niveles de estrés ya altos de Anna. Había perdido a su esposo por suicidio, no podía trabajar mucho para mantenerse a sí misma ya sus hijos, estaba en una grave crisis financiera y había estado viviendo en un hospital paralizada durante más de dos meses. Su madre tuvo que mudarse para ayudar.



Anna era un desastre emocional, mental y físico, y aunque tenía los mejores médicos y los últimos medicamentos de un hospital de renombre, no mejoraba. En 2009, dos años después de la muerte de su esposo, le diagnosticaron depresión clínica, por lo que comenzó a tomar aún más medicamentos. En consecuencia, los estados de ánimo de Anna oscilaron ampliamente de la ira a la pena, al dolor, al sufrimiento, a la desesperanza, a la frustración, al miedo y al odio. Debido a que esas emociones influyeron en sus acciones, su comportamiento se volvió algo irracional. Al principio, peleaba con casi todos los que la rodeaban excepto con sus hijos. Pero luego empezó a tener conflictos con su hija menor.

## La noche oscura del alma

Mientras tanto, comenzaron a aparecer muchos más problemas físicos y el viaje de Anna se volvió aún más doloroso. Las membranas mucosas de su boca comenzaron a desarrollar grandes ulceraciones que se extendieron a la parte superior del esófago como resultado de otra enfermedad autoinmune llamada liquen plano erosivo. Para tratarlo, tuvo que usar ungüentos con corticoides en la boca, además de más pastillas. Estos nuevos medicamentos hicieron que la producción de saliva de Anna se detuviera. No podía comer alimentos sólidos, por lo que perdió el peso. Anna vivía con los tres tipos de estrés (físico, químico y emocional) al mismo tiempo.

En 2010, Anna se encontró en una relación disfuncional con un hombre que la traumatizó a ella y a sus hijos con abuso verbal, juegos de poder y amenazas constantes. Perdió todo su dinero, su trabajo y su sensación de seguridad. Cuando perdió su casa, tuvo que mudarse con su novio abusivo. Los niveles de estrés continuaron subiendo. Sus ulceraciones comenzaron a extenderse a otras membranas mucosas, incluida la vagina, el ano y más abajo en el esófago. Su sistema inmunológico había colapsado por completo y ahora estaba experimentando varias afecciones de la piel, alergias alimentarias y problemas de peso. Luego comenzó a tener problemas para tragar y desarrolló acidez estomacal, por lo que los médicos le recetaron aún más medicamentos.

Anna comenzó una pequeña práctica de psicoterapia en su casa en octubre. Ella solo podía ver a los clientes durante dos sesiones al día por la mañana después de que sus hijos fueran a la escuela, tres días a la semana. Por la tarde, estaba tan cansada y enferma que se acostaba en la cama hasta que sus hijos regresaban de

escuela. Trató de estar allí para ellos tanto como fuera posible, pero no tenía energía y no se sentía lo suficientemente bien como para salir de la casa. Anna apenas vio a nadie. No tenía vida social.

Todas las circunstancias de su cuerpo y de su vida le recordaban constantemente lo mal que estaban las cosas. Ella reaccionó automáticamente a todos ya todo. Su pensamiento era caótico y no podía concentrarse. Ya no tenía vitalidad ni energía para vivir. A menudo, cuando se esforzaba, su frecuencia cardíaca superaba los 200 latidos por minuto. Se encontró sudando y jadeando todo el tiempo, y sentía un dolor enorme en el pecho con regularidad.

Anna estaba pasando por la noche más oscura del alma. De repente, comprendió por qué su marido se había quitado la vida. No estaba segura de poder seguir más y empezó a pensar en suicidarse. Ella pensó, No puede ser peor que esto Y luego lo hizo. En enero de 2011, el equipo médico de Anna encontró . . .

un tumor cerca de la entrada de su estómago y le diagnosticó cáncer de esófago.

Por supuesto, esta noticia aumentó severamente los niveles de estrés de Anna. Los médicos sugirieron un curso riguroso de quimioterapia. Nadie le preguntó sobre el estrés emocional y mental; solo trataron los síntomas físicos. Pero la respuesta al estrés de Anna estaba completamente encendida y no podía apagarse.

Es increíble cómo esto le puede pasar a tanta gente. Debido a un shock o trauma en sus vidas, nunca superan esas emociones correspondientes, y su salud y sus vidas se desmoronan. Si una adicción es algo que crees que no puedes detener, entonces objetivamente parece que las personas como Anna se vuelven adictas a las mismas emociones del estrés que las enferman. La descarga de adrenalina y el resto de las hormonas del estrés despiertan su cerebro y cuerpo, proporcionando una descarga de energía. se vuelven adictos a la avalancha de esa química, y luego usan a las <sup>1</sup> a tiempo, personas y las condiciones en sus vidas para reafirmar su adicción a la emoción, solo para seguir sintiendo ese estado elevado. Anna estaba usando sus condiciones estresantes para recrear esa ráfaga de energía y, sin darse cuenta, se volvió emocionalmente adicta a una vida que odiaba. La ciencia nos dice que tal estrés crónico a largo plazo presiona los botones genéticos que crean la enfermedad. Entonces, si Anna activaba la respuesta al estrés al pensar en sus problemas y en su pasado, sus pensamientos la estaban enfermando. Y dado que las hormonas del estrés son tan poderosas, se había vuelto adicta a sus propios pensamientos que la hacían sentir tan mal.

Anna accedió a comenzar la quimioterapia, pero después de su primera sesión sufrió un colapso emocional y mental. Una tarde, después de que sus hijos fueran a la escuela, Anna se derrumbó en el suelo llorando. Finalmente había llegado al fondo. Se le ocurrió que si continuaba así, no sobreviviría por mucho tiempo y dejaría a sus hijos solos sin ninguno de los padres.

Empezó a rezar pidiendo ayuda. Ella sabía en su corazón que algo necesitaba cambiar. Con total sinceridad y entrega, pidió orientación, apoyo y una salida, prometiendo que si sus oraciones eran respondidas, estaría agradecida y agradecería todos los días por el resto de su vida y ayudaría a otros a hacer lo mismo.

## El punto de inflexión de Anna

La elección de cambiar se convirtió en la búsqueda de Anna. Primero decidió suspender todos los tratamientos y todos los medicamentos para sus diversas enfermedades físicas, aunque siguió tomando sus antidepresivos. No les dijo a los médicos ni a las enfermeras que no regresaría para recibir tratamiento. Ella simplemente no apareció más. Nadie la llamó para preguntarle por qué. Solo su médico de familia contactó a Anna para expresar su preocupación.

En ese frío día de invierno de febrero de 2011, cuando Anna estaba en el suelo pidiendo ayuda a gritos, tomó una decisión con la firme intención de cambiar ella y su vida, y la amplitud de esa decisión llevó un nivel de energía que hizo que su cuerpo respondiera a su mente. Fue esa decisión de cambiar lo que le dio la fuerza para alquilar una casa para ella y sus hijos y alejarse de la relación negativa en la que se encontraba. Fue como si ese momento la redefiniera. Sabía que tenía que empezar de nuevo.

Cuando vi a Anna por primera vez, fue un mes después. Uno de los pocos amigos que le quedaban había reservado un asiento para Anna en una charla del viernes por la noche que yo estaba dando. Su amiga le hizo una oferta a Anna: si le gustaba la conferencia de la noche, podía quedarse para un taller completo de fin de semana de dos días. Anna accedió a ir. La primera vez que la vi, estaba sentada en una sala de conferencias abarrotada en el lado izquierdo del pasillo exterior, con las muletas apoyadas contra la pared cerca de donde estaba.

se sentó.

Como de costumbre, estaba hablando esa noche sobre cómo nuestros pensamientos y sentimientos afectan nuestros cuerpos y nuestras vidas. Di una conferencia sobre cómo el estrés

los productos químicos pueden crear enfermedades. Toqué neuroplasticidad, psiconeuroinmunología, epigenética, neuroendocrinología e incluso física cuántica. Entraré en más detalles sobre todo esto más adelante en este libro, pero por ahora es suficiente saber que las últimas investigaciones en estas ramas de la ciencia apuntan al poder de la posibilidad. Esa noche, llena de inspiración, Anna pensó: Si creé la vida que tengo ahora, incluida mi parálisis, mi depresión, mi sistema inmunológico debilitado, mis ulceraciones e incluso mi cáncer, tal vez pueda descrear todo con la misma pasión que creé. esto con. Y con ese nuevo y potente entendimiento, Anna decidió curarse a sí misma.

Inmediatamente después de su primer taller de fin de semana, comenzó a meditar dos veces al día. Por supuesto, sentarse y hacer las meditaciones fue difícil al principio. Tenía muchas dudas que superar, y algunos días no se sentía mental y físicamente bien, pero hizo sus meditaciones de todos modos. Ella también tenía mucho miedo. Cuando su médico de familia la llamó para ver cómo estaba porque había dejado sus tratamientos y medicamentos, le dijo a Anna que estaba siendo ingenua y estúpida y que empeoraría y moriría pronto. ¡Imagínese el recuerdo de una figura de autoridad que le diga eso! Aun así, Anna hizo sus meditaciones todos los días y comenzó a superar sus miedos. A menudo la consumían las cargas financieras, las necesidades de sus hijos y diversas limitaciones físicas, pero nunca usó esas condiciones como excusa para no hacer su trabajo interior. Incluso asistió a cuatro de mis talleres más durante ese año.

Al ir a su interior y cambiar sus pensamientos inconscientes, hábitos automáticos y estados emocionales reflexivos, que se habían programado en su cerebro y condicionado emocionalmente en su cuerpo, Anna ahora estaba más comprometida a creer en un nuevo futuro que en su mismo pasado familiar. Usó sus meditaciones, combinando una intención clara con una emoción elevada, para cambiar su estado de ser de vivir biológicamente en el mismo pasado a vivir en un nuevo futuro.

Todos los días, Anna no estaba dispuesta a levantarse de sus meditaciones como la misma persona que se sentó; decidió que no terminaría hasta que todo su estado de ser estuviera enamorado de la vida. Para el materialista, que define la realidad con los sentidos, por supuesto, Anna no tenía ninguna razón tangible para estar enamorada de la vida; ella era una madre soltera viuda y deprimida que estaba endeudada financieramente y no tenía un trabajo real, tenía cáncer y sufría de parálisis y ulceraciones en sus membranas mucosas, y estaba en una situación de vida pobre sin pareja o pareja y sin energía atiendo a

niños. Pero en las meditaciones, Anna aprendió que podía enseñarle a su cuerpo emocionalmente cómo se sentiría su futuro antes de la experiencia real.

Su cuerpo como mente inconsciente no conocía la diferencia entre el evento real y el que estaba imaginando y abrazando emocionalmente. También sabía a través de su comprensión de la epigenética que las emociones elevadas de amor, alegría, gratitud, inspiración, compasión y libertad podrían señalar nuevos genes para producir proteínas saludables que afectan la estructura y función de su cuerpo. Entendió completamente que si los químicos del estrés que habían estado recorriendo su cuerpo habían estado activando genes nocivos, entonces al abrazar por completo esas emociones elevadas con una pasión mayor que las emociones estresantes, podría activar nuevos genes y cambiar su salud.

Durante un año, su salud no cambió mucho. Pero ella siguió haciendo sus meditaciones. De hecho, hizo todas las meditaciones que diseñé para los estudiantes. Sabía que le había tomado varios años crear sus condiciones de salud actuales, por lo que tomaría algún tiempo recrear algo nuevo. Así que siguió haciendo el trabajo, esforzándose por volverse tan consciente de sus pensamientos, comportamientos y emociones inconscientes que no dejaría que nada que no quisiera experimentar pasara desapercibido. Después de ese primer año, Anna notó que lentamente comenzaba a mejorar mental y emocionalmente. Anna estaba rompiendo el hábito de ser ella misma, inventando un yo completamente nuevo en su lugar.

Anna sabía por asistir a mis talleres que tenía que volver a equilibrar su sistema nervioso autónomo porque el SNA controla todas las funciones automáticas que suceden más allá de la conciencia del cerebro: digestión, absorción, niveles de azúcar en la sangre, temperatura corporal, secreciones hormonales, frecuencia cardíaca, etcétera. La única forma en que podía introducirse en el sistema operativo y afectar al SNA era cambiando su estado interno periódicamente.

Entonces, primero, Anna comenzó cada meditación con la Bendición de los Centros de Energía. Estas áreas específicas del cuerpo están bajo el control del ANS. Como mencioné en la Introducción, cada centro tiene su propia energía o frecuencia (que emite información específica o tiene su propia conciencia), sus propias glándulas, sus propias hormonas, su propia química, su propio mini-cerebro individual, y por lo tanto su propia mente. Cada centro está influenciado por el cerebro subconsciente que se encuentra debajo de nuestro cerebro pensante consciente. Anna aprendió a cambiar sus ondas cerebrales para poder ingresar al sistema operativo del ANS (ubicado en el mesencéfalo) y reprogramar cada centro para que funcione de una manera más armoniosa. Todos los días, con enfoque y pasión, ella

descansó su atención en cada área de su cuerpo así como el espacio alrededor de cada centro, bendiciéndolo para mayor salud y mayor bien. De manera lenta pero segura, comenzó a influir en su salud al reprogramar su sistema nervioso autónomo para volver a equilibrarlo.

Anna también aprendió una técnica de respiración específica que enseñó en nuestro trabajo para liberar toda la energía emocional que se almacena en el cuerpo cuando seguimos pensando y sintiendo de la misma manera. Al tener constantemente los mismos pensamientos, Anna había estado creando los mismos sentimientos, y luego, al sentir esas emociones familiares, pensaba más en los mismos pensamientos correspondientes. Aprendió que las emociones del pasado estaban almacenadas en su cuerpo, pero podía usar esta técnica de respiración para liberar esa energía almacenada y liberarse de su pasado. Así que todos los días, con un nivel de intensidad mayor que su adicción a las emociones pasadas, practicaba la respiración y mejoraba cada vez más. Después de que aprendió a mover esa energía almacenada en su cuerpo, aprendió a reacondicionar su cuerpo a una nueva mente abrazando las emociones centradas en el corazón de su futuro antes de que su futuro se desarrollara.

Como Anna también estudió el modelo de epigenética que enseñó en nuestros talleres y conferencias, aprendió que los genes no crean enfermedades; en cambio, el entorno le indica al gen que cree la enfermedad. Anna entendió que si sus emociones eran las consecuencias químicas de las experiencias en su entorno, y si vivía todos los días con las mismas emociones de su pasado, estaba seleccionando e instruyendo a los mismos genes que podrían estar causando sus malas condiciones de salud. Si, en cambio, pudiera encarnar las emociones de su vida futura al abrazar esas emociones antes de que la experiencia realmente sucediera, podría cambiar su expresión genética y realmente cambiar su cuerpo para estar biológicamente alineado con su nuevo futuro.

Anna hizo una meditación adicional que involucró descansar su atención en el centro de su pecho, activando el ANS con esos estados elevados para crear y mantener un tipo de frecuencia cardíaca muy eficiente que llamamos frecuencia cardíaca coherente (que explicaré en detalle más adelante en el libro) durante largos períodos de tiempo. Aprendió que cuando sentía resentimiento, impaciencia, frustración, ira y odio, esos estados inducían la respuesta de estrés y hacían que el corazón latiera de manera incoherente y desordenada. Anna aprendió en mis talleres que una vez que pudiera mantener este nuevo estado centrado en el corazón, tal como se había acostumbrado a sentir todas esas emociones negativas con regularidad, con el tiempo podría sentir estas nuevas emociones de manera más plena y prof



Por supuesto, requirió bastante esfuerzo cambiar la ira, el miedo, la depresión y el resentimiento por alegría, amor, gratitud y libertad, pero Anna nunca se dio por vencida. Sabía que esas emociones elevadas liberarían más de mil sustancias químicas diferentes que repararían y restaurarían su cuerpo. . . y ella fue a por ello.

Luego, Anna practicó una meditación caminando que diseñé en la que caminaba como su nuevo yo todos los días. En lugar de sentarse y meditar con los ojos cerrados, comenzó estas meditaciones de pie con los ojos cerrados. Mientras estaba de pie, entró en el estado de meditación que sabía que cambiaría su estado de ser, y luego, mientras aún estaba en ese estado, abrió los ojos, permaneció en un estado de meditación y caminó como su yo futuro.

Al hacerlo, estaba incorporando un nuevo hábito de pensar, actuar y sentir con regularidad. Lo que estaba creando pronto se convertiría en su nueva personalidad. No quería volver a perder el conocimiento y volver a su antiguo yo.

Debido a todo este trabajo, Anna pudo ver que sus patrones de pensamiento habían cambiado. Ya no activaba los mismos circuitos en su cerebro de la misma manera, por lo que esos circuitos dejaron de interconectarse y comenzaron a separarse. Como resultado, dejó de pensar de la misma manera. Emocionalmente, comenzó a sentir destellos de gratitud y placer por primera vez en años. En sus meditaciones, estaba conquistando algún aspecto de su cuerpo y de su mente todos los días. Anna se calmó y se volvió mucho menos adicta a las emociones derivadas de las hormonas del estrés. Incluso empezó a sentir amor de nuevo. Y ella siguió adelante, superando, superando y superando cada día en su camino para convertirse en otra persona.

## Anna se apodera de la posibilidad

En mayo de 2012, Anna asistió a uno de mis talleres progresivos de cuatro días que se llevó a cabo en el estado de Nueva York. El tercer día, durante la última de cuatro meditaciones, se rindió por completo y finalmente se soltó. Por primera vez desde que había comenzado a meditar, se encontró flotando en un espacio negro infinito, consciente de que era consciente de sí misma. Se había movido más allá del recuerdo de quién era y se convirtió en conciencia pura, totalmente libre de su cuerpo, de su asociación con el mundo material y del tiempo lineal. Se sentía tan libre que ya no le importaban sus condiciones de salud. ella se sentía tan

ilimitado que no podía identificar con su identidad actual. Se sentía tan elevada que ya no estaba conectada con su pasado.

En este estado, Anna no tuvo problemas, dejó atrás su dolor y fue verdaderamente libre por primera vez. No era su nombre, su género, su enfermedad, su cultura o su profesión: estaba más allá del espacio y el tiempo. Se había conectado a un campo de información llamado campo cuántico, donde existen todas las posibilidades. De repente, se vio a sí misma en un futuro completamente nuevo, de pie en un gran escenario, sosteniendo un micrófono y hablando a una multitud mientras les contaba la historia completa de su curación. Ella no estaba imaginando o visualizando esta escena. Fue como si tuviera una descarga de información, un vistazo de sí misma como una mujer totalmente diferente en una nueva realidad. Su mundo interior le parecía mucho más real que su mundo exterior, y estaba teniendo una experiencia sensorial completa sin usar sus sentidos.

En el momento en que Anna experimentó esta nueva vida en la meditación, un estallido de alegría y luz inundó su cuerpo y sintió un alivio a un nivel profundo y visceral. Sabía que era algo o alguien más grande, mucho más grande que su cuerpo físico. En este estado de intensa alegría sintió tal deleite y tan inmensa gratitud que se echó a reír. Y en ese momento, Anna supo que iba a estar bien. A partir de entonces, desarrolló tanta confianza, alegría, amor y gratitud que sus meditaciones se hicieron cada vez más fáciles y comenzó a profundizar mucho más.

Cuando Anna salió de su pasado, sintió que esta nueva energía abría su corazón más y más. En lugar de ver sus meditaciones como algo que tenía que hacer todos los días, comenzó a desearlas. Se convirtió en su forma de vida; hacer el trabajo se convirtió en su hábito. Su energía y vitalidad regresaron. Dejó de tomar antidepresivos. Sus patrones de pensamiento cambiaron por completo y sus sentimientos eran diferentes. Sintió que estaba en un nuevo estado de ser, por lo que sus acciones cambiaron drásticamente. La salud y la vida de Anna mejoraron enormemente ese año.

Al año siguiente, asistió a varios eventos más. Al mantenerse conectada con el trabajo, Anna comenzó a desarrollar relaciones con más personas en nuestra comunidad y recibió más y más apoyo para continuar su viaje de regreso a la salud. Al igual que muchos de nuestros estudiantes, a veces le resultaba difícil no retroceder unos pasos hacia los viejos programas y los viejos patrones de pensamiento, sentimiento y actuación una vez que regresaba a casa después de un taller. Pero aun así, siguió haciendo sus meditaciones todos los días.

En septiembre de 2013, los médicos de Anna le hicieron un chequeo médico muy completo que incluyó muchas pruebas diferentes. Un año y nueve meses después de su diagnóstico de cáncer y seis años después del suicidio de su esposo, el cáncer de Anna había sanado por completo y el tumor en su esófago había desaparecido. Sus análisis de sangre no mostraron marcadores de cáncer. Las membranas mucosas de su esófago, vagina y ano se curaron por completo. Solo quedaban algunos problemas menores: las membranas mucosas de la boca todavía estaban ligeramente rojas, aunque ya no tenía ulceraciones, y debido a la medicación que había tomado para las ulceraciones, todavía no producía saliva.

Anna se había convertido en una persona nueva, una persona nueva que gozaba de buena salud. La enfermedad existía en la vieja personalidad. Al pensar, actuar y sentir de manera diferente, Anna reinventó un nuevo yo. En cierto sentido, había renacido en la misma vida.

En diciembre de 2013, Anna vino a un evento en Barcelona con la amiga que le había presentado mi trabajo. Después de escucharme contarles a los participantes una historia sobre la notable curación de otro estudiante de nuestra comunidad, Anna decidió que era hora de compartir su historia conmigo. Ella lo anotó todo y le dio la carta a mi asistente personal. Como muchas cartas que recibo de los estudiantes, la primera línea decía: "No vas a creer esto". Después de leer lo que había escrito, al día siguiente le pedí a Anna que subiera al escenario y compartiera su historia con la audiencia. Y allí estaba ella, un año y medio después de la visión que había tenido durante su meditación en Nueva York (sin que yo lo supiera), de pie en un escenario hablando a una audiencia sobre su proceso de sanación.

Después del evento de Barcelona, Anna se inspiró para trabajar aún más en su boca. Unos seis meses después, estaba dando una conferencia en Londres y Anna asistió. Hablé en detalle sobre la epigenética. De repente se encendió una luz para Anna. Me he curado de todas estas condiciones médicas, incluido el cáncer, pensó. Debería poder indicarle al gen de mi boca que produzca más saliva. Unos meses más tarde, durante otro taller en 2014, Anna sintió de repente que le goteaba saliva en la boca. Desde entonces, las membranas mucosas de Anna y su producción de saliva han vuelto a la normalidad. Las ulceraciones nunca regresaron.

Hoy, Anna es una persona sana, vital, feliz, estable y con una mente muy aguda y clara. Espiritualmente ha crecido tanto que profundiza mucho en sus meditaciones y ha tenido muchas experiencias místicas. Ella está viviendo una vida llena de creación, amor y alegría. Se ha convertido en una de mis formadoras corporativas, enseñando regularmente este trabajo a organizaciones y empresas. en

En 2016, fundó una exitosa institución psiquiátrica que emplea a más de 20 terapeutas y profesionales. Es económicamente independiente y gana suficiente dinero para vivir una vida rica. Viaja por todo el mundo, visita lugares hermosos y conoce gente muy inspiradora. Tiene una pareja muy amorosa y alegre, así como nuevos amigos y nuevas relaciones que la honran tanto a ella como a sus hijos.

Cuando le pregunte a Anna sobre sus problemas de salud anteriores, ella le dirá que tener esos desafíos fue lo mejor que le ha pasado. Piénsalo: ¿Qué pasa si lo peor que te ha pasado resulta ser lo mejor que te ha pasado? A menudo me dice que ama su vida actual, y yo siempre respondo: “Por supuesto que sí, creaste tu vida todos los días al no levantarte de tus meditaciones hasta que te enamoraste de esa vida. Así que ahora, puedes amar tu vida”. Fue a través del curso de su transformación que Anna, en efecto, se volvió sobrenatural.

Había superado su identidad, que estaba conectada con su pasado, y literalmente creó un futuro nuevo y saludable, y su biología respondió a una nueva mente. Anna es ahora el ejemplo vivo de la verdad y la posibilidad. Y si Anna se curó a sí misma, tú también puedes.

## poniéndose místico

Sanar todo tipo de condiciones físicas puede ser un beneficio muy impresionante de hacer este trabajo, pero no es el único. Debido a que este libro también trata sobre lo místico, quiero abrir su mente a un reino de la realidad que será tan transformador como la curación, pero que funciona en un nivel más profundo y diferente. Convertirse en sobrenatural también puede implicar adoptar una mayor conciencia de ti mismo y de quién eres en este mundo, y también en otros mundos. Permíteme compartir algunas historias sobre esto de mi propia vida para ilustrar exactamente lo que quiero decir y mostrarte lo que es posible para ti también.

Una noche lluviosa de invierno en el noroeste del Pacífico, mientras estaba sentado en mi sofá después de un día muy largo, escuché las ramas de los altos abetos afuera de mi ventana filtrando las ráfagas de viento a través de sus copas. Mis hijos estaban en la cama, profundamente dormidos, y por fin tuve un momento para mí. A medida que me sentía cómodo, comencé a revisar todas las cosas que necesitaba lograr al día siguiente. Para cuando hice mi lista mental, estaba demasiado cansada para pensar, así que me quedé quieta durante unos minutos, con la mente vacía. Mientras observaba las sombras de las llamas de la chimenea parpadear y bailar en las paredes, comencé a entrar en trance. Mi cuerpo estaba cansado pero mi mente estaba clara. Ya no estaba pensando ni analizando; Simplemente estaba mirando al vacío, estando en el momento presente.

A medida que mi cuerpo se relajaba más y más, dejé que se durmiera lenta y conscientemente mientras mantenía mi mente consciente y despierta al mismo tiempo. No dejaría que mi atención se concentrara en ningún objeto de la habitación, sino que mantuviera mi atención abierta. Este era un juego que a menudo jugaba conmigo mismo. Me gustaba la práctica porque de vez en cuando, si todo cuadraba, tenía experiencias trascendentales muy profundas. Era como si una especie de puerta se abriera en algún lugar entre la vigilia, el sueño y el sueño normal y me deslicé en un momento místico muy lúcido. Me recordé a mí mismo que no debía esperar nada más que simplemente permanecer abierto. Tomó mucha paciencia no apresurarse o frustrarse o tratar de hacer que algo sucediera, sino deslizarse lentamente hacia ese otro mundo.

Ese día había terminado de escribir un artículo sobre la glándula pineal. Después de pasar varios meses investigando todos los derivados mágicos de la melatonina que este pequeño centro químico tenía bajo la manga, estaba

encantado de vincular el mundo científico y el mundo de los espíritus. Durante semanas, toda mi mente se había consumido pensando en el papel de los metabolitos pineales como una posible conexión con las experiencias místicas que la mayoría de las culturas antiguas sabían cómo provocar, como las visiones chamánicas de los nativos americanos, la experiencia hindú del samadhi y otras similares . rituales que implican estados alterados de conciencia. Algunos conceptos que habían sido cabos sueltos durante años de repente hicieron clic para mí, y mis descubrimientos me hicieron sentir más completa. Pensé que estaba un paso más cerca de comprender el puente a dimensiones superiores de espacio y tiempo.

Toda la información que había aprendido me inspiró a una conciencia más profunda sobre lo que es posible para los seres humanos. Sin embargo, todavía tenía curiosidad por aprender más, lo suficientemente curiosa como para mover mi conciencia a donde existía la glándula pineal en mi cabeza. Casualmente pensé, hablando con la glándula, ¿Dónde estás de todos modos?

Mientras posaba mi atención en el espacio que ocupa la glándula pineal en mi cerebro, y mientras me perdía en la oscuridad, de repente, de la nada, una imagen vívida de mi glándula pineal apareció en mi mente como una perilla redonda tridimensional. Su boca estaba abierta de par en par en un espasmo y estaba liberando una sustancia lechosa blanca. Me sorprendió la intensidad de la imagen holográfica, pero estaba demasiado relajado para despertarme o reaccionar, así que simplemente me rendí y observé. Fue tan real. Sabía que lo que estaba viendo ante mí era mi propia glándula pineal diminuta .

En el siguiente instante, un enorme reloj apareció justo frente a mí. Era uno de esos relojes de bolsillo antiguos con cadena, y la visión era increíblemente vívida. En el momento en que puse mi atención en el reloj, recibí información muy clara. De repente supe que el tiempo lineal tal como yo creía que era, con un pasado, un presente y un futuro definidos, no era la forma en que funciona realmente el mundo. En cambio, entendí que todo está sucediendo en realidad en un momento presente eterno. En esta cantidad infinita de tiempo existen infinitos espacios, dimensiones o realidades posibles para experimentar.

Si solo ocurre un momento eterno, entonces tiene sentido que no tengamos pasado en esta encarnación, y mucho menos vidas pasadas. Pero podía ver cada pasado y futuro como si estuviera mirando una película antigua con un número infinito de fotogramas, con los fotogramas representando no momentos únicos sino ventanas de posibilidades ilimitadas que existían como andamios y continuaban en todas las direcciones. para siempre. Era muy parecido a mirarse en dos espejos uno frente al otro y ver infinitos espacios o



dimensiones reflejadas en ambas direcciones. Pero para entender lo que estaba viendo, imagina que esas infinitas dimensiones están arriba y abajo de ti, delante y detrás de ti, a tu izquierda ya tu derecha. Y cada una de esas posibilidades ilimitadas ya existía. Sabía que al poner mi atención en cualquiera de estas posibilidades, realmente experimentaría esa realidad.

También me di cuenta de que no estaba separado de nada. Sentí unidad con todo, con todos, con cada lugar y en todo momento. Solo puedo describirlo como el sentimiento desconocido más familiar que he tenido en mi vida.

La glándula pineal, como entendí pronto que se me estaba mostrando, sirve como un reloj dimensional que, cuando se activa, podemos marcarlo en cualquier momento. Cuando vi las manecillas del reloj moverse hacia adelante o hacia atrás, entendí que, como una máquina del tiempo ajustada a un tiempo en particular, también hay una realidad o una dimensión para experimentar en un espacio en particular. Esta asombrosa visión me estaba mostrando que la glándula pineal, como una antena cósmica, tenía la capacidad de sintonizar información más allá de nuestros sentidos físicos y conectarnos a otras realidades que ya existen en el momento eterno. Si bien la descarga de información que recibí parecía ilimitada, no existen palabras que puedan describir completamente la magnitud de esta experiencia.

## Experimentando mi yo pasado y futuro simultáneamente

A medida que las manecillas del reloj se movían hacia atrás a un tiempo pasado, una dimensión en el espacio y el tiempo cobró vida. Inmediatamente me encontré en una realidad relevante para mí personalmente, aunque sorprendentemente, ese momento pasado todavía estaba ocurriendo en el momento presente que estaba experimentando mientras estaba sentado en mi sofá en la sala de estar. Luego me di cuenta de que estaba en un espacio físico en ese momento específico. Me observé a mí mismo como un niño pequeño, nuevamente, mientras simultáneamente tenía la experiencia de ser el yo adulto en el presente. La versión infantil de mí tenía unos siete años y tenía fiebre muy alta. Recordé lo mucho que me gustaban las fiebres a esa edad porque podía profundizar y tener ese tipo de sueños y visiones abstractas que muchas veces vienen con el delirio que produce la temperatura corporal alta. En este momento específico, estaba en mi habitación en la cama con las sábanas hasta el puente de la nariz y mi madre acababa de salir de la habitación. Estaba feliz de estar solo.

En el momento en que cerró la puerta, de alguna manera supe de forma innata que debía hacer exactamente lo que acababa de hacer en mi sala de estar cuando era adulto: relajar continuamente mi cuerpo y permanecer en algún lugar entre el sueño y la vigilia mientras estaba presente en lo que sucedía. Hasta este momento de mi vida presente, me había olvidado por completo del recuerdo de esta experiencia infantil, pero cuando la volví a vivir en ese momento, me vi en medio de un sueño lúcido consciente, comprendiendo realidades posibles como los cuadrados en el tablero de ajedrez

Mientras me observaba a mí mismo como este niño, me conmovió profundamente lo que estaba tratando de entender, y me pregunté cómo podía comprender conceptos tan complicados a su edad. En ese momento, mientras lo miraba, me enamoré de ese pequeño, y en el momento en que abracé esa emoción, de alguna manera sentí una conexión simultánea tanto con ese momento como con el que estaba experimentando como mi tiempo presente en Washington. Estado. Tenía un conocimiento tan fuerte de que lo que estaba haciendo entonces y lo que estoy haciendo ahora estaban sucediendo al mismo tiempo, y que esos momentos estaban significativamente conectados. En esa fracción de segundo, el amor que sentía por él como mi yo presente estaba atrayendo a ese joven hacia el futuro que estaba viviendo ahora.

Entonces la experiencia se volvió aún más extraña. Esa escena se desvaneció y el reloj apareció de nuevo. Me di cuenta de que las manecillas del reloj también podían moverse hacia adelante. Lleno de una sensación de asombro, y sin ninguna inquietud o miedo, simplemente observé que el reloj avanzaba en el tiempo. Instantáneamente, estaba parado descalzo en mi patio trasero en Washington en la fría noche. Es difícil explicar qué hora era porque era la misma noche que yo estaba en mi sala de estar, pero el yo que estaba fuera de la casa era el yo del futuro en ese ahora. Nuevamente, las palabras son limitadas aquí, pero la única forma en que puedo explicar esta experiencia es que la futura personalidad llamada Joe Dispenza había cambiado inmensamente. Estaba mucho más evolucionado y me sentía increíble, eufórico, de hecho.

Estaba tan consciente, o debería decir, como esa persona que soy tan consciente. Por consciente, me refiero a superconsciente, como si todos mis sentidos estuvieran agudizados al 100 por ciento. Todo lo que vi, toqué, sentí, oí, probé y escuché fue amplificado. Mis sentidos estaban tan elevados que era muy consciente y prestaba atención a todo lo que me rodeaba, queriendo experimentar el momento por completo. Y debido a que mi conciencia aumentó tan drásticamente, también lo hizo mi conciencia y por lo tanto mi energía. Sintiéndome tan lleno de este intenso

energía me hizo ser más consciente de todo lo que sentía simultáneamente.

Puedo describir este sentimiento solo como energía consistente, inquebrantable y altamente organizada. No se parecía en nada a las emociones químicas que normalmente sentimos como seres humanos. De hecho, en ese momento supe que ni siquiera podía sentir esas emociones humanas normales. Había evolucionado más allá de ellos. Sin embargo, sentí amor, aunque era una forma evolucionada de amor que no era químico sino eléctrico. Me sentí casi como si estuviera en llamas, apasionadamente enamorado de la vida. Estaba en una forma increíblemente pura de alegría.

También estaba caminando por mi patio trasero en pleno invierno sin zapatos ni chaqueta, pero estaba tan consciente de la sensación de frío que en realidad lo disfrutaba intensamente. No tenía una opinión sobre cuán helado estaba el suelo bajo mis pies; Me encantaba que mis pies tocaran la hierba congelada en la tierra, y me sentí muy conectado tanto con la sensación como con la hierba. Comprendí que si entretenía los pensamientos y juicios típicos que normalmente tendría sobre tener frío, me causaría una sensación de polaridad, dividiendo la energía que estaba experimentando. Si lo juzgara, perdería la sensación de totalidad. La increíble sensación de energía que experimentaba dentro de mi cuerpo era mucho mayor que las condiciones de mi entorno (el frío). Y como resultado, sin esfuerzo abracé el frío con entusiasmo. ¡Era simplemente la vida! De hecho, fue tan placentero que no quería que terminara el momento. Quería que durara para siempre.

Caminé como esta versión mejorada de mí mismo con fuerza y conocimiento. Me sentí muy empoderada y tranquila, pero rebosante de alegría por la existencia y amor por la vida. Al pasar por mi jardín, caminé intencionalmente sobre enormes columnas de basalto que estaban colocadas de costado, apiladas como enormes escaleras para crear niveles para sentarme en la hoguera. Me encantó la experiencia de caminar descalzo sobre esos enormes pedazos de piedra. Realmente honré su magnificencia. Mientras seguía caminando, me acerqué a una fuente que había construido, y sonreí al recordar a mi hermano y a mí creando tal maravilla.

De repente, vi a una mujer diminuta con una prenda blanca brillante. No medía más de dos pies de alto, y estaba de pie un poco detrás de la fuente con otra mujer de tamaño normal que vestía de manera similar y también estaba radiante y llena de luz. La otra mujer se quedó en el fondo observando, actuando aparentemente como la protectora de la diminuta mujer.

Cuando miré a la mujer diminuta, se volvió hacia mí y me miró a los ojos. Sentí una energía de amor aún más fuerte, como si ella me la estuviera enviando. Incluso como esta versión evolucionada de mí mismo, me di cuenta de que nunca antes había sentido algo así. Los sentimientos de plenitud y amor se amplificaron exponencialmente, y pensé para mis adentros, Wow, ¿hay incluso más amor que el amor que estaba experimentando hace unos momentos? No fue en absoluto un amor romántico. Era más de esa energía estimulante y electrizante, y estaba siendo despertada desde dentro de mí. Sabía que ella estaba reconociendo que, de hecho, había aún más amor dentro de mí para experimentar. También sabía que ella estaba más evolucionada que yo. Cuando sentí esa electricidad, llevó un mensaje para mirar hacia la ventana de la cocina, e instantáneamente recordé por qué estaba allí.

Me di la vuelta y miré hacia la cocina, donde mi yo actual, unas horas antes de ir al sofá para relajarme, estaba ocupado lavando platos. Desde el patio trasero, sonreí. Estaba tan enamorada de él. Vi su sinceridad; Vi sus luchas; Vi su pasión; vi su amor; Vi su mente ocupada, como siempre, tratando constantemente de encajar conceptos en significado; y entre otras cosas, vi algo de su futuro. Como un gran padre, estaba orgulloso de él y no tenía más que admiración por quién era en ese momento. Mientras sentía que la energía intensa aumentaba dentro de mí mientras lo observaba, lo vi dejar de lavar los platos repentinamente y mirar por la ventana, mirar hacia afuera y observar el patio trasero.

Mientras todavía era mi yo futuro, pude recordar el momento como mi yo presente, y recordé que de hecho me había detenido y mirado afuera en ese instante porque sentí un sentimiento espontáneo de amor en mi pecho, y sentí que Estaba siendo vigilado o que alguien estaba afuera. Recordé además que mientras lavaba un vaso, en realidad me incliné hacia adelante para minimizar el resplandor de la ventana de la luz de la cocina sobre mí y miré en la oscuridad durante unos minutos antes de volver a los artículos restantes en el fregadero. Mi yo futuro le estaba haciendo a mi yo presente lo que la bella dama luminosa me había hecho momentos antes. Ahora entendía por qué estaba allí.

Y como mirar al niño en la escena anterior, una vez más, el amor que mi yo futuro sentía por mi yo presente de alguna manera me conectó con mi yo futuro. Mi yo futuro estaba allí para llamar a mi yo presente a ese futuro, y sabía que era el amor lo que hacía posible ese vínculo. La versión evolucionada de mí tenía tal sentido de conocimiento. La paradoja es que soy todo yo viviendo al mismo tiempo. De hecho, hay un número infinito de yo

—no solo el del pasado, el del presente y el del futuro. Hay tantos más posibles yoes en el reino del infinito, y no hay un solo infinito sino múltiples infinitos. Y todo esto está sucediendo en el eterno ahora.

Cuando regresé a la realidad física tal como la conocemos en el sofá, que palidecía en comparación con el otro mundo dimensional en el que estaba, mi primer pensamiento fue ¡ Guau! ¡Mi visión de la realidad es tan limitada! La rica experiencia interior me proporcionó tal sensación de claridad y comprensión que mis creencias, es decir, lo que creía saber sobre la vida, Dios, yo mismo, el tiempo, el espacio y lo que incluso es posible experimentar en este reino infinito, eran tan muy limitado, y ni siquiera me había dado cuenta hasta ese momento. Sabía que era como un bebé con poca comprensión de la magnitud de cuán grande es esto que llamamos realidad. Entendí, sin miedo ni ansiedad, lo que significaba la frase “lo desconocido” por primera vez en mi vida. Y supe que nunca volvería a ser la misma persona.

Estoy seguro de que puedes imaginar que cuando sucede algo así, tratar de explicárselo a tu familia o amigos sugiere algún desequilibrio químico en el cerebro. Dudé en hablar sobre el evento con nadie porque ni siquiera tenía las palabras para describir la experiencia y no quería evitar que volviera a suceder. Durante meses, estuve muy preocupada por revisar todo el proceso que pensé que pudo haber creado la experiencia. También me desconcertaba el concepto del tiempo y no podía dejar de pensar en él. Aparte del cambio de paradigma sobre el momento eterno en el tiempo, descubrí algo más. Después del evento trascendental de esa noche, cuando regresé al mundo de las tres dimensiones, me di cuenta de que toda la experiencia había ocurrido en unos 10 minutos. Acababa de vivir dos eventos extensos, y debería haber tomado mucho más tiempo para que se desarrollara toda esa experiencia. Este retraso de tiempo despertó aún más mi interés al dedicar más energía a investigar lo que me había sucedido. Una vez que entendí más, esperaba poder reproducir la experiencia.

Durante días después de esa importante noche, el centro de mi pecho era eléctrico de la misma manera que me había sentido cuando esa hermosa mujer diminuta activó algo dentro de mí. Seguía pensando: ¿Cómo puede este sentimiento persistir dentro de mí a menos que suceda algo real? Cuando puse mi atención en el centro de mi pecho, noté que la sensación se amplificaba. Comprensiblemente, no estaba muy interesado en ninguna interacción social durante este período.

la gente y las condiciones en el mundo exterior se distrajeran de ese sentimiento en mi mundo interior, y el sentimiento especial disminuyó. Con el tiempo, finalmente se desvaneció por completo, pero nunca dejé de pensar en la idea de que siempre hay más amor para experimentar y que la energía que había abrazado en ese reino todavía vivía dentro de mí. Quería activarlo de nuevo pero no sabía cómo.

Durante mucho tiempo, a pesar de que intenté y traté de reproducir la experiencia, no pasó nada. Ahora me doy cuenta de que la expectativa del mismo resultado, combinada con la frustración de tratar de forzar que suceda, es la peor combinación para crear otra experiencia mística (o cualquier otra cosa, para el caso). Me perdí en mi propio análisis personal, tratando de averiguar cómo ocurrió y cómo podría hacer que sucediera de nuevo. Decidí agregar algunos enfoques nuevos. En lugar de tratar de recrear la experiencia por la noche, decidí despertarme temprano por la mañana y meditar. Dado que los niveles de melatonina son más altos entre la 1:00 a. m. y las 4:00 a. m., y los místicos metabolitos químicos de la melatonina son los mismos sustratos responsables de crear un evento lúcido, decidí practicar mi trabajo interno a las 4 de la mañana.

Antes de compartir lo que sucedió a continuación, quiero pedirles que tengan en cuenta que este fue un momento inusualmente difícil en mi vida. Estaba decidiendo si valía la pena para mí continuar enseñando. Experimenté bastante caos en mi vida después de aparecer en el documental de 2004 *What the Bleep Do We Know!?* Estaba considerando alejarme del mundo público y desaparecer en una vida más simple. Parecía mucho más fácil alejarse.

## Vivir una encarnación pasada en el momento presente

Una mañana, aproximadamente una hora y media después de que comencé mi meditación en una posición sentada, finalmente me recliné. Puse algunas almohadas debajo de mis rodillas para no dormirme demasiado rápido, permitiéndome demorarme entre la vigilia y el sueño. Mientras me acuesto, simplemente pongo mi atención en el lugar que ocupa la glándula pineal en mi cabeza. Pero esta vez, en lugar de tratar de hacer que algo suceda, simplemente me dejé llevar y me dije a mí mismo, lo que sea . Aparentemente, esa era la palabra mágica. Sé lo que eso significa ahora. Me rendí, salí del camino, dejé ir cualquier resultado específico y simplemente me abrí a la posibilidad.

Lo siguiente que supe fue que me estaba experimentando a mí mismo como un hombre corpulento en una región muy calurosa del mundo que parecía estar en lo que ahora llamamos Grecia o Turquía. El terreno era rocoso, el suelo estaba reseco y los edificios de piedra como los de la época grecorromana se entremezclaban con muchas tiendas pequeñas hechas de telas de colores brillantes. Llevaba una prenda de arpillera de una sola pieza con falda que me caía desde los hombros hasta la mitad de los muslos, y tenía una cuerda gruesa atada a la cintura como un cinturón. Llevaba sandalias atadas a mis pantorrillas. Tenía el pelo grueso y rizado y mi cuerpo se sentía fuerte. Mis hombros eran anchos y mis brazos y piernas musculosos. Fui filósofo y estudiante de mucho tiempo de algún movimiento carismático.

Yo era simultáneamente el yo en esa experiencia y mi yo presente observándome en ese tiempo y espacio en particular. Una vez más, estaba mucho más consciente de lo normal, estaba superconsciente. Todos mis sentidos se agudizaron y estaba muy consciente de todo. Podía oler el almizcle familiar de mi cuerpo y podía saborear la sal de mi transpiración goteando de mi cara. Me encantó el sabor. Me sentí conectado a tierra en la fisicalidad y la fuerza de mi cuerpo. Estaba consciente del profundo dolor en mi hombro derecho pero no consumía mi atención. Vi el brillo del cielo azul y la riqueza de los árboles verdes y las montañas, como si viviera en Technicolor.

Escuché gaviotas en la distancia y supe que estaba cerca de una gran masa de agua.

Estaba en una especie de peregrinación y misión. Viajaba por el país enseñando la filosofía que había estudiado y vivido toda mi vida. Estuve bajo la tutela de un gran maestro a quien amaba profundamente por el cuidado, la paciencia y la sabiduría que me había brindado durante tantos años. Ahora era mi momento de ser iniciado y entregar un mensaje para cambiar las mentes y los corazones de la cultura. Sabía que el mensaje que estaba difundiendo iba en contra de las creencias vigentes de esa época y que el gobierno y las órdenes religiosas de la época me desafiarían.

El mensaje principal de la filosofía que estudié liberaría a las personas de vivir en cualquier tipo de obligación hacia "algo o alguien" fuera de ellas. También inspiraría a las personas a demostrar un código de principios que les permitiría tener vidas más ricas y significativas. Me apasionaba este idealismo y trabajaba a diario para vivir alineado con las doctrinas. Por supuesto, el mensaje omitiría la necesidad de la religión y de cualquier dependencia de los gobiernos, y liberaría a las personas del dolor y sufrimiento personal.



Cuando la escena cobró vida, acababa de terminar de dirigirme a una multitud en un pueblo relativamente poblado. La reunión estaba a punto de disolverse cuando, de repente, varios hombres se movieron rápidamente entre las masas para arrestarme. Antes de que pudiera intentar escapar, me agarraron. Sabía que habían planeado bien su estrategia. Si hubieran comenzado a moverse mientras yo hablaba con la multitud, los habría visto. Lo cronometraron perfectamente.

Me entregué sin oponer resistencia y me llevaron a un calabozo donde me dejaron solo. Encerrado en un pequeño cubo de piedra con rendijas estrechas a modo de ventanas, me senté allí sabiendo cuál era mi destino. Nada de lo que pudiera hacer me prepararía para lo que estaba a punto de suceder. En dos días, me llevaron al centro de la ciudad donde se reunieron cientos de personas, muchas de ellas las mismas que me habían escuchado hablar unos días antes. Pero ahora, esperaban ansiosamente la oportunidad de ver mi juicio y la tortura inminente.

Me desvistieron en una pequeña ropa interior de tela y luego me ataron a una gran losa de piedra horizontal con grandes ranuras en las esquinas a través de las cuales se deslizaban las cuerdas. Las cuerdas tenían esposas de metal en los extremos que estaban sujetas a mis muñecas y tobillos. Entonces comenzó. Un hombre parado a mi izquierda comenzó a mover una palanca que movía la losa lentamente desde una posición horizontal hacia adelante a una posición más vertical. A medida que el bloque de piedra se movía hacia arriba, las cuerdas tiraban de mis miembros con más fuerza en las cuatro direcciones.

Cuando llegué a unos 45 grados, comenzó el verdadero dolor. Alguien que parecía ser un magistrado gritó, preguntándome si continuaría enseñando mi filosofía. No levanté la vista ni respondí. Luego le ordenó al hombre que girara más la palanca. En cierto punto, comencé a escuchar ruidos audibles y chasquidos, evidencia de que mi columna se dislocó en ciertas áreas. Como observador de esta escena, observé la expresión de mi rostro a medida que aumentaba el dolor. Era como mirarme en un espejo y verme a mí mismo: me di cuenta de que era yo en esa losa.

Las esposas de metal alrededor de mis muñecas y tobillos ahora rasgaron mi piel y el metal afilado quemó. Estaba sangrando. Uno de mis hombros se dislocó y jadeé y gruñí de dolor. Mi cuerpo estaba convulsionando y temblando mientras trataba de resistir el desgarrar de mis extremidades flexionando y manteniendo mis músculos apretados en resistencia. Dejar ir habría sido insoportable. De repente, el magistrado gritó de nuevo, preguntándome si seguiría enseñando.

Tuve un pensamiento: aceptaré dejar de enseñar, y luego, cuando me decepcionen de esta exhibición pública de tortura, simplemente comenzaré de nuevo. I

razón de que esta era la respuesta correcta. Apaciguaría al magistrado y detendría el dolor (y mi muerte) mientras me permitía continuar con mi misión. Lentamente negué con la cabeza de un lado a otro en silencio.

Entonces el magistrado me presionó para que dijera verbalmente que no, pero no quise hablar. Luego le indicó rápidamente al torturador a mi izquierda que empujara la manivela aún más fuerte. Miré al hombre mientras giraba los engranajes con una clara intención de lastimarme. Vi su rostro, y mientras nos mirábamos a los ojos, yo, como observador, reconocí instantáneamente a esta persona como alguien en mi vida presente como Joe Dispenza: la misma persona pero en un cuerpo diferente. Algo hizo clic dentro de mí al presenciar esta escena. Reconocí que este atormentador todavía está atormentando a otros, incluyéndome a mí, en mi encarnación actual, y entendí el papel de esa persona en mi vida. Era una sensación extrañamente familiar de saber, y todo tenía perfecto sentido.

A medida que la losa se aceleraba hacia arriba, mi espalda baja se quebró y mi cuerpo comenzó a perder el control. Ese fue el momento que me rompió. Lloré del dolor cegador, y también sentí que una tristeza tan profunda consumía todo mi ser. Cuando se liberó el peso de la pesada piedra, rápidamente volvió a caer a la posición horizontal. Me quedé allí temblando incontrolablemente en silencio. Luego me arrastraron de vuelta a la pequeña celda de la prisión, donde me acurruqué en un rincón. Durante tres días, no pude detener los recuerdos de mi tortura.

Me sentí tan humillado que nunca más pude hablar en público. La sola idea de regresar a mi misión creó una respuesta tan visceral en mi cuerpo que dejé de pensar en ello. Una noche me soltaron y, sin que nadie se diera cuenta, con la cabeza gacha de vergüenza, desaparecí. No pude volver a mirar a nadie a los ojos. Sentí que había fallado en mi misión. Pasé el resto de mi vida en una cueva junto al mar, atrapando peces y viviendo en silencio como un ermitaño.

Al presenciar la difícil situación de este pobre hombre y su decisión de esconderse del mundo, comprendí que este era un mensaje para mí. Sabía que en mi vida presente no podía desaparecer y esconderme del mundo nuevamente y que mi alma quería que viera que tenía que continuar con mi trabajo. Tuve que hacer el esfuerzo de defender un mensaje y nunca más retractarme de la adversidad. También reconocí que no había fallado en absoluto, había hecho lo mejor que podía. Sabía que el joven filósofo todavía vivía en el eterno momento presente como una miríada de posibles yo y que yo podía cambiar mi futuro y el de él si nunca más temía vivir por la verdad en lugar de morir por ella.

Cada uno de nosotros tiene innumerables encarnaciones posibles que existen en el momento presente eterno, todas esperando ser descubiertas. Cuando se revela el misterio del yo, podemos despertar a la comprensión de que no somos seres lineales que viven una vida lineal, sino seres dimensionales que viven vidas dimensionales. La belleza detrás de las infinitas probabilidades que nos esperan es que la única forma en que podemos cambiar esos futuros es cambiarnos a nosotros mismos en el momento presente infinito.



## Capítulo 2

---

# EL MOMENTO ACTUAL

---

Si desea experimentar lo sobrenatural en su propia vida, sanando su cuerpo, creando nuevas oportunidades que nunca antes podría haber imaginado y teniendo experiencias místicas y trascendentes, primero debe dominar el concepto del momento presente: el eterno ahora. Se habla mucho de estar presente o estar en el ahora en estos días. Si bien la mayoría de las personas comprende los conceptos básicos de lo que eso significa (no pensar en el futuro ni vivir en el pasado), quiero ofrecerle una comprensión completamente diferente del concepto. Requerirá que vaya más allá del mundo físico, incluidos tu cuerpo, tu identidad y tu entorno, e incluso más allá del tiempo mismo. Aquí es donde conviertes la posibilidad en realidad.

Después de todo, si no vas más allá de lo que crees que eres y de la forma en que has sido condicionado para creer que funciona el mundo, no es posible crear una nueva vida o un nuevo destino. Entonces, en un sentido muy real, tienes que salir de tu propio camino, trascender la memoria de ti mismo como una identidad y permitir que algo más grande que tú, algo místico, tome el control. En este capítulo, voy a explicar cómo funciona.

Primero, echemos un vistazo a cómo funciona el cerebro. Cuando se activa cualquier tejido neurológico del cerebro o del cuerpo, se crea la mente. En consecuencia, desde una comprensión neurocientífica, la mente es el cerebro en acción. Por ejemplo, tienes una mente específica para conducir tu automóvil. tienes otra mente

para tomar una ducha Tienes una mente diferente cuando cantas una canción o escuchas música. Utiliza un nivel mental específico para ejecutar cada una de esas funciones complejas porque probablemente haya realizado cada una de estas tareas miles de veces, por lo que su cerebro se enciende de una manera muy específica cada vez que realiza alguna de ellas.

Cuando su cerebro está en acción mientras conduce su automóvil, por ejemplo, en realidad está activando una secuencia, un patrón y una combinación específicos de redes neurológicas. Esas redes neuronales (o redes neuronales) son simplemente grupos de neuronas que funcionan juntas como una comunidad, como un programa de software automático o una macro, porque ha realizado esa acción en particular muchas veces. En otras palabras, las neuronas que se disparan juntas para realizar la tarea se conectan más entre sí.

<sup>1</sup> A medida que elige conscientemente realizar la tarea de conducir su vehículo, podríamos decir que automáticamente selecciona e instruye a esas neuronas en su cerebro para que se enciendan y creen un nivel mental.

En su mayor parte, su cerebro es un producto del pasado. Ha sido formado y moldeado para convertirse en un registro vivo de todo lo que has aprendido y experimentado hasta este punto de tu vida. El aprendizaje, desde un punto de vista neurocientífico, es cuando las neuronas en su cerebro se ensamblan para formar miles de conexiones sinápticas y esas conexiones luego se ensamblan en redes neurológicas tridimensionales complejas. Piensa en el aprendizaje como si tu cerebro se actualizara. Cuando prestas atención al conocimiento o la información y tiene sentido para ti, esta interacción con el entorno deja impresiones biológicas en tu cerebro. Cuando experimentas algo nuevo, tus sentidos escriben la historia neurológicamente en tu cerebro e incluso más neuronas se unen para hacer conexiones aún más enriquecidas, mejorando aún más tu cerebro.

Las experiencias no solo mejoran los circuitos del cerebro, sino que también crean emociones. Piense en las emociones como residuos químicos de experiencias pasadas, o retroalimentación química. Cuanto más fuerte sea el cociente emocional de un evento en tu vida, más dejará la experiencia una impresión duradera en tu cerebro; así es como se forman los recuerdos a largo plazo. Entonces, si aprender significa hacer nuevas conexiones en tu cerebro, los recuerdos son cuando mantienes esas conexiones. Cuanto más repita un pensamiento, una elección, un comportamiento, una experiencia o una emoción, más se dispararán y conectarán esas neuronas y más mantendrán una relación a largo plazo.

En la historia de Anna en el capítulo anterior, aprendiste que la mayoría de tus experiencias provienen de tu interacción con tu entorno externo.

Dado que sus sentidos lo conectan con el entorno externo y registran neurológicamente la narración en su cerebro, cuando experimenta un evento muy emocional, bueno o malo, ese momento se graba neurológicamente en su cerebro como un recuerdo. Por lo tanto, cuando una experiencia cambia químicamente cómo te sientes normalmente y aumenta tu atención a lo que la causó, asociarás una persona o cosa específica con el lugar donde se encuentra tu cuerpo en un momento y lugar en particular. Así es como creas recuerdos interactuando con el mundo exterior. Es seguro decir que el único lugar donde realmente existe el pasado es en tu cerebro y en tu cuerpo.

## Cómo tu pasado se convierte en tu futuro

Echemos un vistazo más de cerca a lo que sucede bioquímicamente dentro de su cuerpo cuando tiene un pensamiento o siente una emoción. Cuando tienes un pensamiento (o tienes un recuerdo), comienza una reacción bioquímica en tu cerebro que hace que el cerebro libere ciertas señales químicas. Así es como los pensamientos inmatriciales se convierten literalmente en materia: se convierten en mensajeros químicos. Estas señales químicas hacen que tu cuerpo se sienta exactamente como estabas pensando. Una vez que notas que te sientes de una manera particular, generas más pensamientos iguales a cómo te sientes, y luego liberas más sustancias químicas de tu cerebro para hacerte sentir de la forma en que has estado pensando.

Por ejemplo, si tienes un pensamiento temeroso, empiezas a sentirte temeroso. En el momento en que sientes miedo, esa emoción te influye para que tengas más pensamientos de miedo, y esos pensamientos desencadenan la liberación de aún más sustancias químicas en el cerebro y el cuerpo que te hacen seguir sintiendo más miedo. Lo siguiente que sabes es que te quedas atrapado en un bucle en el que tu pensamiento crea sentimientos y tus sentimientos crean pensamientos. Si los pensamientos son el vocabulario del cerebro y los sentimientos son el vocabulario del cuerpo, y el ciclo de cómo piensas y sientes se convierte en tu estado de ser, entonces todo tu estado de ser está en el pasado.

Cuando disparas y conectas los mismos circuitos en tu cerebro una y otra vez porque sigues teniendo los mismos pensamientos, estás conectando tu cerebro con los mismos patrones. Como resultado, su cerebro se convierte en un artefacto de su pensamiento pasado y, con el tiempo, se vuelve más fácil pensar automáticamente de la misma manera. Al mismo tiempo, mientras sientes repetidamente las mismas emociones

una y otra vez, dado que, como acabo de decir, las emociones son el vocabulario del cuerpo y el residuo químico de experiencias pasadas, estás condicionando tu cuerpo en el pasado.

Así que ahora veamos lo que eso significa para usted en el día a día. Dado lo que acabas de aprender acerca de que los sentimientos y las emociones son los productos finales químicos de eventos pasados, en el momento en que te levantas por la mañana y buscas el sentimiento familiar que te llama, estás comenzando tu día en el pasado. Entonces, cuando comienza a pensar en sus problemas, esos problemas, que están conectados con los recuerdos de experiencias pasadas de diferentes personas o cosas en ciertos momentos y lugares, crean sentimientos familiares como infelicidad, futilidad, tristeza, dolor, pena, ansiedad, preocupación, frustración, indignidad o culpa. Si esas emociones están impulsando tus pensamientos y no puedes pensar más allá de cómo te sientes, entonces también estás pensando en el pasado. Y si esas emociones familiares influyen en las decisiones que tomará ese día, los comportamientos que exhibirá o las experiencias que creará para usted mismo, entonces parecerá predecible, y su vida se irá. para seguir igual.

Ahora digamos que después de que te despiertas, apagas la alarma y, mientras te acuestas en la cama, revisas tu Facebook, tu Instagram, tu WhatsApp, tu Twitter, tus mensajes de texto, tus correos electrónicos y luego las noticias. (Ahora estás realmente recordando quién eres mientras reafirmas tu personalidad y te conectas con tu realidad personal pasado-presente). Luego vas al baño. Usas el baño, te lavas los dientes, te duchas, te vistes y luego te diriges a la cocina. Tomas un café y desayunas. Tal vez veas las noticias o revises tu correo electrónico nuevamente. Es la misma rutina que sigues todos los días.

Luego conduce al trabajo usando la misma ruta anterior, y cuando llega allí, interactúa con los mismos compañeros de trabajo que vio el día anterior. Pasas el día realizando prácticamente las mismas tareas que realizaste ayer. Incluso podrías reaccionar a los mismos desafíos en el trabajo con las mismas emociones. Luego, después del trabajo, conduce a casa; tal vez te detengas en la misma tienda de comestibles y compres la comida que te gusta y comas siempre. Usted cocina la misma comida para la cena y ve el mismo programa de televisión al mismo tiempo mientras está sentado en el mismo lugar en su sala de estar. Luego te preparas para la cama de la misma manera que lo haces siempre: te cepillas los dientes (con la mano derecha comenzando desde el lado superior derecho de la boca), te arrastras hacia el mismo lado de la cama, tal vez lees un poco, y luego te vas a dormir.



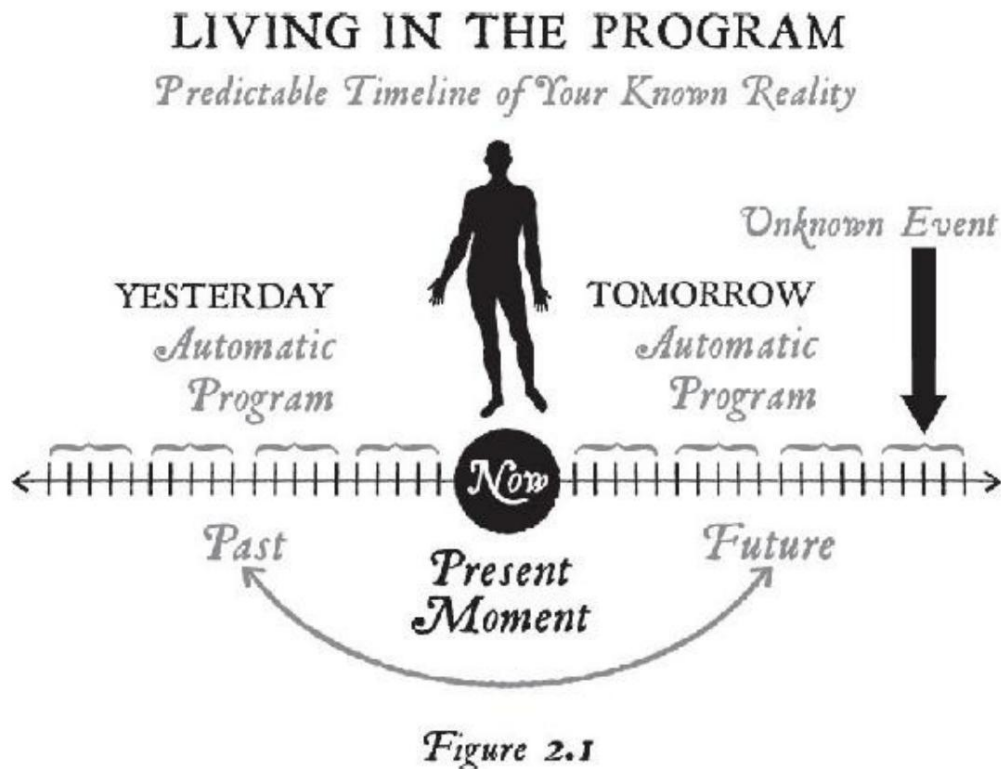
Si sigues haciendo estas mismas rutinas una y otra vez, se convertirán en un hábito. Un hábito es un conjunto redundante de pensamientos, comportamientos y emociones automáticos e inconscientes que adquieres a través de la repetición frecuente. Básicamente, significa que su cuerpo ahora está en piloto automático, ejecutando una serie de programas y, con el tiempo, su cuerpo se convierte en la mente. Has hecho esta rutina tantas veces que tu cuerpo automáticamente sabe cómo hacer ciertas cosas mejor que tu cerebro o tu mente consciente. Simplemente enciendes el piloto automático y te quedas inconsciente, lo que significa que te despertarás a la mañana siguiente y esencialmente volverás a hacer las mismas cosas. En un sentido muy real, tu cuerpo te está arrastrando hacia el mismo futuro predecible basado en lo que has estado haciendo repetidamente en el mismo pasado familiar. Tendrás los mismos pensamientos y luego tomarás las mismas decisiones que te llevarán a los mismos comportamientos que crearán las mismas experiencias que producirán las mismas emociones. Con el tiempo, ha creado un conjunto de redes neurológicas cableadas en el cerebro y ha condicionado emocionalmente su cuerpo para vivir en el pasado, y ese pasado se convierte en su futuro.

Si estuvieras mirando una línea de tiempo de tu día, empezando por despertarte por la mañana y continuando hasta que te acuestas esa noche, podrías tomar esa línea de tiempo de ayer o de hoy (tu pasado) y colocarla en el espacio reservado para mañana (el futuro) porque esencialmente las mismas acciones que tomó hoy son las que tomará mañana, y el día después de eso, y el día después de eso. Seamos realistas: si mantienes la misma rutina que ayer, tiene sentido que tu mañana se parezca mucho a tu ayer. Tu futuro es solo una repetición de tu pasado. Eso es porque tu ayer está creando tu mañana.

Eche un vistazo a [la Figura 2.1](#). Cada una de esas líneas verticales representa el mismo pensamiento que conduce a la misma elección que inicia un comportamiento automático que crea una experiencia conocida que produce un sentimiento familiar o una emoción. Si continúa reproduciendo la misma secuencia, con el tiempo todos esos pasos individuales se fusionarán en un programa automático. Así es como pierdes tu libre albedrío por un programa. La flecha representa una experiencia desconocida que cae en algún lugar entre usted conduciendo hacia el trabajo en medio del tráfico, sabiendo que llegará tarde otra vez y tratando de detenerse en la tintorería en su camino.

Podríamos decir que tu mente y tu cuerpo están en lo conocido, el mismo futuro predecible basado en lo que hiciste en el mismo pasado familiar, y en ese futuro conocido y seguro no hay lugar para lo desconocido. De hecho, si sucediera algo nuevo, si algo desconocido se desarrollara en tu vida

en ese momento para cambiar la misma línea de tiempo predecible de su día, probablemente estaría molesto por la interrupción de su rutina. Es probable que lo considere problemático, problemático y francamente inconveniente. Podrías decir: “¿Puedes volver mañana? Este no es el momento adecuado”.



Un hábito es un conjunto redundante de pensamientos, comportamientos y emociones inconscientes automáticos que se desarrollan a través de la repetición. Es cuando has hecho algo tantas veces que tu cuerpo está programado para convertirse en la mente. Con el tiempo, su cuerpo lo está arrastrando hacia un futuro predecible basado en lo que ha estado haciendo en el pasado. Por lo tanto, si no estás en el momento presente, probablemente estés en un programa.

El hecho es que no hay lugar para lo desconocido en una vida predecible. Pero ser predecible no es cómo funciona lo desconocido. Lo desconocido no es familiar, es incierto, pero también es emocionante porque ocurre de maneras que no puedes esperar o anticipar. Así que déjame preguntarte: ¿Cuánto espacio en tu vida predecible y rutinaria tienes para lo desconocido?

Permaneciendo en lo conocido, siguiendo la misma secuencia cada día de pensar los mismos pensamientos, tomando las mismas decisiones, demostrando los mismos hábitos programados, recreando las mismas experiencias que estampan las mismas redes de neuronas en los mismos patrones para reafirmar los mismos un sentimiento familiar te llamó: estás repitiendo el mismo nivel mental una y otra vez.

y otra vez. Con el tiempo, su cerebro se programa automáticamente para hacer cualquiera de esas secuencias en particular con mayor facilidad y sin esfuerzo la próxima vez, y luego la próxima vez, y así sucesivamente.

A medida que cada uno de estos pasos individuales se fusionan en un paso completo, tener un pensamiento familiar de una experiencia de alguien o algo en algún lugar en algún momento creará automáticamente la anticipación del sentimiento de la experiencia. Si puedes predecir el sentimiento de cualquier experiencia, todavía estás en lo conocido. Por ejemplo, la idea de tener una reunión con el mismo equipo de personas con las que ha trabajado durante años puede hacer que automáticamente invoque la emoción de cómo se sentirá ese evento futuro. Cuando pueda predecir el sentimiento de ese evento futuro, porque ha tenido suficientes experiencias pasadas para darse a conocer, probablemente creará más de lo mismo. Y por supuesto, tienes razón. Pero eso es porque eres el mismo. De la misma manera, si está en el programa automático y no puede predecir el sentimiento de una experiencia en su vida, probablemente dudará en participar en ella.

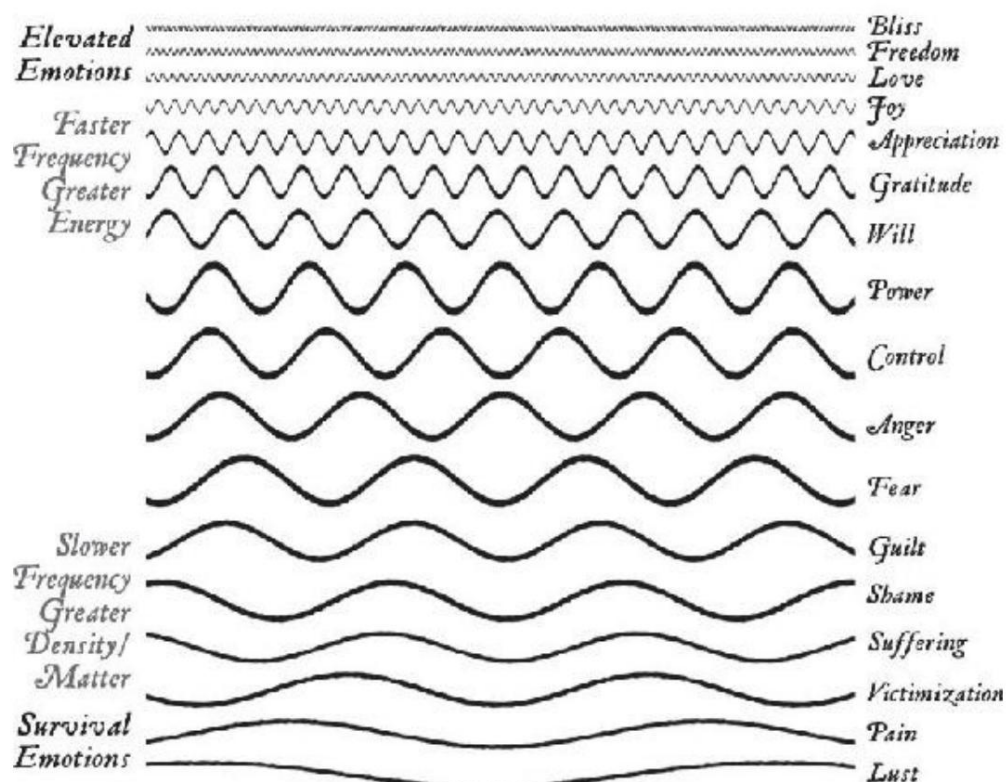
Necesitamos observar un aspecto más del pensamiento y el sentimiento para obtener una imagen completa de lo que sucede cuando sigues viviendo en el mismo estado de ser. Este ciclo de pensar y sentir también produce un campo electromagnético medible que rodea nuestros cuerpos físicos. De hecho, nuestros cuerpos siempre están emitiendo luz, energía o frecuencias que llevan un mensaje, información o intención específica. (Por cierto, cuando digo "luz", no me refiero solo a la luz que vemos, sino a todos los espectros de luz, incluidos los rayos X, las ondas de los teléfonos celulares y las microondas). De la misma manera, también recibimos información vital que se transporta en diferentes frecuencias. Así que siempre estamos enviando y recibiendo energía electromagnética.

Así es como funciona. Cuando tenemos un pensamiento, esas redes de neuronas que se disparan en nuestro cerebro crean cargas eléctricas. Cuando esos pensamientos también provocan una reacción química que da como resultado un sentimiento o una emoción, así como cuando un sentimiento o emoción familiar está impulsando nuestros pensamientos, esos sentimientos crean cargas magnéticas. Se fusionan con los pensamientos que crean las cargas eléctricas para producir un campo electromagnético específico igual

a su estado de ser.<sup>2</sup> Piense en las emociones como energía en movimiento. Cuando alguien que experimenta una emoción fuerte entra en una habitación, su energía (aparte de su lenguaje corporal) suele ser muy palpable. Todos hemos sentido la energía y la intención de otra persona cuando estaba enojada o muy frustrada. Lo sentimos porque ellos

estaban emitiendo una fuerte señal de energía que llevaba información específica. Lo mismo ocurre con una persona muy sexual, una persona que sufre o una persona que tiene una energía tranquila y amorosa: todas esas energías se pueden sentir y sentir. Como era de esperar, diferentes emociones producen diferentes frecuencias. Las frecuencias de emociones creativas y elevadas como el amor, la alegría y la gratitud son mucho más altas que las emociones de estrés, como el miedo y la ira, porque llevan diferentes niveles de intención y energía conscientes. (Vea la [Figura 2.2](#), que detalla algunas de las diferentes frecuencias asociadas con varios estados emocionales). Leerá más sobre este concepto más adelante en el libro.

## SCALE OF SOME EMOTIONS WITH DIFFERENT ENERGIES



*Figure 2.2*

Las emociones son energía en movimiento. Toda energía es frecuencia y toda frecuencia lleva información. Sobre la base de nuestros propios pensamientos y sentimientos personales, siempre estamos enviando y recibiendo información.

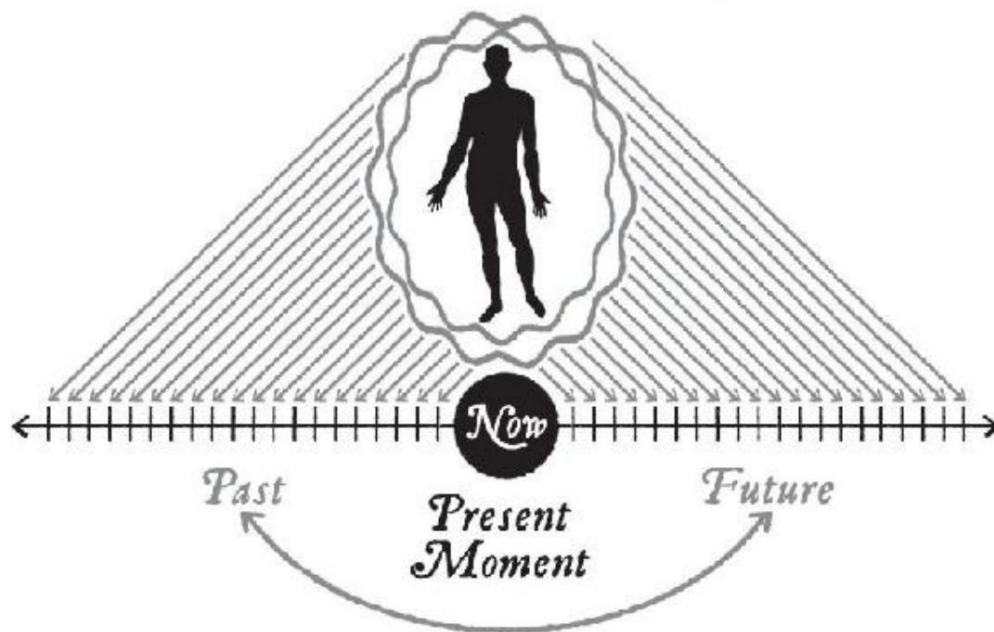
Entonces, si estamos recreando el pasado día tras día, pensando los mismos pensamientos y sintiendo las mismas emociones, estamos transmitiendo lo mismo.

campo electromagnético una y otra vez, enviando la misma energía con el mismo mensaje. Desde la perspectiva de la energía y la información, esto significa que la misma energía de nuestro pasado continúa transportando la misma información, que luego continúa creando el mismo futuro. Nuestra energía, entonces, es esencialmente igual a nuestro pasado. La única forma en que podemos cambiar nuestras vidas es cambiar nuestra energía, cambiar el campo electromagnético que estamos emitiendo constantemente. En otras palabras, para cambiar nuestro estado de ser, tenemos que cambiar cómo pensamos y cómo nos sentimos.

## SIPHONING ENERGY OUT OF THE PRESENT MOMENT

*Electromagnetic  
Field*

*All of the energy is comingled in this known timeline*



*Figure 2.3*

Si donde pones tu atención es donde pones tu energía, en el momento en que pones tu atención en sentimientos y recuerdos familiares, estás desviando tu energía hacia el pasado y fuera del momento presente. De la misma manera, si tu atención está constantemente en todas las personas que tienes que ver, los lugares a los que tienes que ir, las cosas que tienes que hacer en ciertos momentos en tu realidad familiar conocida, entonces estás desviando tu energía de la momento presente y hacia el futuro predecible.

Si donde pones tu atención es donde pones tu energía (un concepto clave sobre el que leerás más adelante en este capítulo), entonces en el momento en que pones tu atención en una emoción familiar, tu atención y tu energía están en el pasado. Si esas emociones familiares están conectadas con un recuerdo de algún evento pasado que involucró a una persona o un objeto en un lugar y momento en particular, entonces tu atención y tu energía también están en el pasado. Como consecuencia, estás desviando tu energía del momento presente hacia tu pasado. De la misma manera, si empiezas a pensar en todas las personas que tienes que ver, las cosas que tienes que hacer y los lugares a los que tienes que ir en ciertos momentos de tu rutina diaria, estás desviando tu atención y energía hacia un futuro predecible conocido. Eche un vistazo a [la Figura 2.3](#), que ilustra este punto.

Toda su energía ahora está completamente mezclada con esas experiencias conocidas en esa línea específica de tiempo. Tu energía está creando más de lo mismo y tu cuerpo va a seguir tu mente a los mismos eventos en tu misma realidad. Tu energía está siendo dirigida fuera del momento presente hacia el pasado y el futuro. Como resultado, te queda muy poca energía para crear una experiencia desconocida en una nueva línea de tiempo.

[La figura 2.3](#) también muestra cómo la energía electromagnética que emanas coincide vibratoriamente con todo lo que conoces. Entonces, cuando comienza el día, cuando piensas en el baño, lo siguiente que sabe es que está caminando hacia el baño. Entonces piensas en la ducha y te encuentras en la ducha, ajustando la temperatura del agua. Tienes el pensamiento de la cafetera y estás proyectando tu atención y energía a la cafetera, y mientras caminas automáticamente a la cocina para preparar tu taza de café matutino, una vez más tu cuerpo sigue a tu mente. Y si lo has hecho durante los últimos 22 años, tu cuerpo va a deslizarse sin esfuerzo hasta allí. Tu cuerpo siempre está siguiendo a tu mente, pero en este caso, ha estado siguiendo repetidamente a tu mente hacia lo conocido.

Eso es porque ahí es donde está tu atención y, por lo tanto, tu energía.

Así que ahora déjame preguntarte esto: ¿Sería posible que tu cuerpo empezara a seguir tu mente hacia lo desconocido? Si es así, puedes ver que tendrías que cambiar dónde pones tu atención, y eso llevaría a cambiar tu energía, lo que requeriría que cambies tu forma de pensar y sentir el tiempo suficiente para que suceda algo nuevo. Si bien puede sonar increíble, esto es posible. Tiene sentido que así como tu cuerpo ha estado siguiendo a tu mente a cada experiencia conocida en tu vida

(como la cafetera cada mañana), si comenzara a invertir su atención y energía en lo desconocido, su cuerpo sería capaz de seguir su mente hacia lo desconocido, una nueva experiencia en su futuro.

## Preparando tu mente y cuerpo para un nuevo futuro

Si está familiarizado con mi trabajo, sabe que estoy enamorado del concepto de ensayo mental. Estoy fascinado por cómo podemos cambiar el cerebro y el cuerpo solo con el pensamiento. Piense en eso por un momento. Si enfocas tu atención en imágenes específicas en tu mente y te vuelves muy presente con una secuencia de pensamientos y sentimientos repetidos, tu cerebro y tu cuerpo no notarán la diferencia entre lo que está ocurriendo en el mundo exterior y lo que está sucediendo en tu mundo interior. Entonces, cuando esté completamente comprometido y concentrado, el mundo interior de la imaginación aparecerá como una experiencia del mundo exterior, y su biología cambiará en consecuencia. Eso significa que puede hacer que su cerebro y su cuerpo se vean como si ya hubiera ocurrido una experiencia física sin tener la experiencia real. Aquello en lo que pones tu atención y ensayas mentalmente una y otra vez no solo se convierte en quién eres desde una perspectiva biológica, sino que también determina tu futuro.

Aquí hay un buen ejemplo. Un equipo de investigadores de Harvard tomó a un grupo de voluntarios que nunca antes habían tocado el piano y lo dividió por la mitad. La mitad practicó un ejercicio simple de piano con cinco dedos durante dos horas al día durante un período de cinco días. La mitad restante hizo lo mismo, pero solo imaginando que estaban sentados al piano, sin mover físicamente los dedos de ninguna manera. Los escáneres cerebrales de antes y después mostraron que ambos grupos crearon una gran cantidad de nuevos circuitos neuronales y una nueva programación neurológica en la región de sus cerebros que controla los movimientos de los dedos, aunque un grupo lo hizo solo con el pensamiento.<sup>3</sup>

Piensa sobre esto. Las personas que ensayaron mentalmente las acciones tenían cerebros que parecían que la experiencia ya había sucedido, aunque nunca movieron un dedo. Si los pusieras frente a un piano después de cinco días de ensayo mental, muchos de ellos podrían tocar bastante bien el ejercicio que imaginaron, aunque nunca antes habían tocado los marfiles. Al imaginar mentalmente la actividad todos los días, instalaron el hardware neurológico en preparación para la experiencia. Encendieron y conectaron repetidamente esos circuitos cerebrales con su atención e intención, y con el tiempo el hardware se convirtió en un programa de software automático en su



cerebro y se hizo más fácil de hacer la próxima vez. Entonces, si comenzaran a jugar después de cinco días de práctica mental, sus comportamientos se alinearían fácilmente con sus intenciones conscientes porque prepararon sus cerebros para la experiencia con anticipación. Así de poderosa puede ser la mente, una vez entrenada.

Estudios similares muestran los mismos tipos de resultados con el entrenamiento muscular. En un estudio pionero en la Clínica Cleveland, diez sujetos de investigación de entre 20 y 35 años imaginaron flexionar uno de sus bíceps tan fuerte como pudieran en cinco sesiones de entrenamiento a la semana durante 12 semanas. Cada dos semanas, los investigadores registraron la actividad eléctrica del cerebro de los sujetos durante sus sesiones y midieron su fuerza muscular. Al final del estudio, los sujetos habían aumentado la fuerza de sus bíceps en un 13,5 por ciento, aunque en realidad no habían estado usando sus músculos en absoluto. Mantuvieron esta ganancia durante tres meses después de que terminaron

las sesiones de capacitación.<sup>4</sup> Más recientemente, un equipo de investigación compuesto por científicos de la Universidad de Texas en San Antonio, la Clínica Cleveland y el Centro de Investigación de la Fundación Kessler en West Orange, Nueva Jersey, pidió a los sujetos que visualizaran la contracción de los músculos flexores del codo. Mientras lo hacían, se les indicó que instaran a los músculos a flexionarse lo más fuerte y duro posible, agregando una intención firme a su fuerte energía mental, durante sesiones de 15 minutos, cinco días a la semana, durante 12 semanas. Se instruyó a un grupo de sujetos para que usara lo que se llama imágenes externas o en tercera persona, imaginándose a sí mismos realizando el ejercicio observándose en una escena en sus cabezas separada de la experiencia (como ver una película de ellos mismos). Se instruyó a un segundo grupo para que usara imágenes internas o en primera persona, imaginando que sus cuerpos tal como existían en ese momento en tiempo real estaban haciendo el ejercicio, haciéndolo más inmediato y realista. Un tercer grupo, el control, no practicó. El grupo que usó imágenes externas (así como el grupo de control) no mostró cambios significativos, pero el grupo que usó imágenes

internas mostró un aumento del 10,8 por ciento en la fuerza.<sup>5</sup> Otro equipo de investigadores de la Universidad de Ohio llegó a vendar las muñecas de 29 voluntarios en yesos quirúrgicos durante un mes, asegurándose de que no pudieran mover sus muñecas ni siquiera sin querer. La mitad del grupo practicó ejercicios de imágenes mentales durante 11 minutos al día, cinco días a la semana, imaginando que estaban flexionando los músculos de la muñeca inmovilizados mientras permanecían completamente inmóvil

Al final del mes, cuando se quitaron todos los yesos, los músculos del grupo de imágenes eran el doble de fuertes que los del grupo de control.

Cada uno de estos tres estudios musculares muestra cómo el ensayo mental no solo cambia el cerebro, sino que también puede cambiar el cuerpo solo con el pensamiento. En otras palabras, al practicar los comportamientos en su mente y revisar conscientemente la actividad de forma regular, los cuerpos de los sujetos parecían haber estado realizando físicamente la actividad y, sin embargo, nunca hicieron los ejercicios. Aquellos que agregaron el componente emocional de hacer el ejercicio lo más fuerte posible a la intensidad de las imágenes mentales hicieron que la experiencia fuera aún más real y los resultados más pronunciados.

En el estudio de tocar el piano, los cerebros de los sujetos de investigación parecían como si la experiencia que habían imaginado ya hubiera sucedido porque habían preparado sus cerebros para ese futuro. De manera similar, los sujetos en los estudios de flexión muscular cambiaron sus cuerpos para parecer que habían experimentado previamente esa realidad, simplemente ensayando mentalmente la actividad solo con el pensamiento. Puedes ver por qué cuando te levantas por la mañana y empiezas a pensar en las personas que tienes que ver, los lugares a los que tienes que ir y las cosas que tienes que hacer en tu apretada agenda (eso es ensayar mentalmente), y luego agregas una emoción intensa como el sufrimiento, la infelicidad o la frustración, al igual que los voluntarios flexores del codo que instaron a sus músculos a flexionarse sin moverlos en absoluto, estás condicionando tu cerebro y tu cuerpo para que parezca que ese futuro ya sucedió. Dado que la experiencia enriquece el cerebro y crea una emoción que envía señales al cuerpo, cuando creas continuamente una experiencia interna que es tan real como una experiencia externa, con el tiempo cambiarás tu cerebro y tu cuerpo, como lo haría cualquier experiencia real.

De hecho, cuando te despiertas y empiezas a pensar en tu día, neurológica, biológica, química e incluso genéticamente (lo cual explicaré en la siguiente sección), parece como si ese día ya te hubiera sucedido. Y de hecho, lo ha hecho. Una vez que realmente comience las actividades del día, tal como en los experimentos anteriores, su cuerpo se comportará de manera natural y automática de acuerdo con sus intenciones conscientes o inconscientes. Si ha estado haciendo las mismas cosas durante años, esos circuitos, así como el resto de su biología, se activan más rápida y fácilmente. Eso es porque no solo preparas tu biología todos los días con tu mente, sino que también recreas los mismos comportamientos físicos para reforzar aún más esas experiencias en tu cerebro y cuerpo. Y en realidad se vuelve más fácil quedar inconsciente cada

día porque sigues reforzando mental y físicamente los mismos hábitos una y otra vez, creando el hábito de comportarte por hábito.

# Hacer cambios genéticos

Solíamos pensar que los genes creaban enfermedades y que estábamos a merced de nuestro ADN. Entonces, si muchas personas en la familia de alguien murieran de enfermedades cardíacas, asumimos que sus posibilidades de desarrollar también enfermedades cardíacas serían bastante altas. Pero ahora sabemos a través de la ciencia de la epigenética que no es el gen el que crea la enfermedad, sino el entorno el que programa nuestros genes para crear la enfermedad, y no solo el entorno externo fuera de nuestro cuerpo (el humo del cigarrillo o los pesticidas, por ejemplo), sino también el ambiente interno dentro de nuestro cuerpo: el ambiente fuera de nuestras células.

¿Qué quiero decir con el medio ambiente dentro de nuestro cuerpo? Como dije anteriormente, las emociones son retroalimentación química, los productos finales de las experiencias que tenemos en nuestro entorno externo. Entonces, cuando reaccionamos a una situación en nuestro entorno externo que produce una emoción, la química interna resultante puede indicar a nuestros genes que se activen (regulación al alza, o produzcan una mayor expresión del gen) o que se apaguen (regulación a la baja, o produciendo una expresión disminuida del gen). El gen en sí no cambia físicamente: la expresión del gen cambia, y esa expresión es lo que más importa porque eso es lo que afecta nuestra salud y nuestras vidas. Así, aunque alguien pueda tener una predisposición genética para una enfermedad en particular, por ejemplo, si sus genes continúan expresando salud en lugar de expresar esa enfermedad, no desarrollará la condición y se mantendrá saludable.

Piense en el cuerpo como un instrumento finamente afinado que produce proteínas. Cada una de nuestras células (excepto los glóbulos rojos) produce proteínas, que son responsables de la estructura física y la función fisiológica del cuerpo. Por ejemplo, las células musculares producen proteínas específicas conocidas como actina y miosina, y las células de la piel producen las proteínas colágeno y elastina. Las células inmunitarias producen anticuerpos, las células tiroideas producen tiroxina y las células de la médula ósea producen hemoglobina. Algunas de nuestras células oculares producen queratina, mientras que nuestras células pancreáticas producen enzimas como proteasa, lipasa y amilasa. No hay un órgano o un sistema en el cuerpo que no dependa o produzca proteínas. Son una parte vital de nuestro sistema inmunológico, digestión, reparación celular y estructura ósea y muscular; lo que sea, son parte de eso. De una manera muy real, entonces,

la expresión de las proteínas es la expresión de la vida y es igual a la salud del cuerpo.

Para que una célula produzca una proteína, se debe expresar un gen. Ese es el trabajo de los genes, facilitar la producción de proteínas. Cuando la señal del ambiente fuera de la célula llega a la membrana celular, el químico es aceptado por un receptor fuera de la célula y llega al ADN dentro de la célula. Luego, un gen produce una nueva proteína que es igual a esa señal.

Entonces, si la información que proviene del exterior de la célula no cambia, el gen sigue produciendo la misma proteína y el cuerpo permanece igual. Con el tiempo, el gen comenzará a regularse a la baja; o cerrará su expresión saludable de proteínas o eventualmente se agotará, como hacer una copia de una copia de una copia, haciendo que el cuerpo exprese una calidad diferente de proteínas.

Las diferentes clasificaciones de estímulos regulan hacia arriba y hacia abajo los genes. Activamos genes dependientes de la experiencia, por ejemplo, al hacer cosas nuevas o aprender nueva información. Estos genes son responsables de que las células madre reciban las instrucciones para diferenciarse, transformándose en cualquier tipo de célula que el cuerpo necesite en ese momento particular para reemplazar las células dañadas. Activamos genes dependientes del estado de comportamiento cuando estamos en altos niveles de estrés o excitación, o en estados alternativos de conciencia, como soñar. Puede pensar en estos genes como el punto de apoyo de la conexión mente-cuerpo porque proporcionan un vínculo entre nuestros pensamientos y nuestros cuerpos, lo que nos permite influir en nuestra salud física a través de diversos comportamientos (meditación, oración o rituales sociales, por ejemplo). Cuando los genes se modifican de esta manera, a veces en cuestión de minutos, esos genes alterados pueden transmitirse a la siguiente generación.

Entonces, cuando cambias tus emociones, puedes cambiar la expresión de tus genes (activando algunos y desactivando otros) porque estás enviando una nueva señal química a tu ADN, que luego puede instruir a tus genes para que produzcan diferentes proteínas, regulando hacia arriba o regulación a la baja para hacer todo tipo de nuevos bloques de construcción que pueden cambiar la estructura y función de su cuerpo. Por ejemplo, si su sistema inmunológico ha estado sujeto a las emociones del estrés durante demasiado tiempo y tiene ciertos genes activados para la inflamación y la enfermedad, puede activar nuevos genes para el crecimiento y la reparación y desactivar los genes antiguos responsables de la enfermedad. Y al mismo tiempo, estos genes alterados epigenéticamente comenzarán a seguir nuevas instrucciones, produciendo nuevas proteínas y programando el cuerpo para el crecimiento, reparación y

cicatrización. Así es como puede reacondicionar con éxito su cuerpo a una nueva mente.

Entonces, como leyó anteriormente en este capítulo, esto significa que si vive con las mismas emociones día tras día, su cuerpo cree que está en las mismas condiciones ambientales. Luego, esos sentimientos lo influyen para que tome las mismas decisiones, lo que hace que demuestre los mismos hábitos que luego crean las mismas experiencias que luego producen las mismas emociones nuevamente. Gracias a estos hábitos automáticos y programados, sus células están constantemente expuestas al mismo entorno químico (fuera de su cuerpo en su entorno, así como fuera de las células pero dentro de su cuerpo). Esa química sigue señalando los mismos genes de la misma manera, por lo que estás atascado porque cuando permaneces igual, tu expresión genética sigue siendo la misma. Y ahora te diriges a un destino genético porque no tienes ninguna información nueva proveniente del medio ambiente.

Pero, ¿y si las circunstancias de tu vida cambian para mejor? ¿No debería eso también cambiar el entorno químico que rodea a sus células? Sí, eso sucede, pero no todo el tiempo. Si has pasado años condicionando tu cuerpo a este ciclo de pensar y sentir, y luego sentir y pensar, sin darte cuenta también has condicionado tu cuerpo para volverte adicto a estas emociones. Así que simplemente cambiar el entorno externo, por ejemplo, conseguir un nuevo trabajo, no necesariamente rompe esa adicción más de lo que alguien adicto a las drogas podría detener sus antojos simplemente ganando la lotería o mudándose a Hawái. Debido al ciclo de pensar-sentir, tarde o temprano, después de que pasa la novedad de la experiencia, la mayoría de las personas regresan a su estado emocional básico y el cuerpo cree que está en la misma experiencia anterior que creó las mismas emociones antiguas.

Entonces, si se sentía miserable en su antiguo trabajo pero logró conseguir uno nuevo, puede ser feliz durante unas semanas o incluso unos meses. Pero si hubiera pasado años condicionando su cuerpo para ser adicto a la miseria, eventualmente volvería a esa vieja emoción porque su cuerpo ansiaría su solución química. Tu entorno exterior puede haber cambiado, pero tu cuerpo siempre creará más en su química interna que en sus condiciones externas, por lo que permanece emocionalmente encerrado en tu antiguo estado de ser, todavía adicto a esas viejas emociones. Esa es solo otra forma de decir que todavía estás viviendo en el pasado. Y debido a que esa química interna no ha cambiado, no puedes cambiar la expresión de tus genes para producir nuevas proteínas con el fin de

mejorar la estructura o la función de tu cuerpo, para que no haya cambios en tu salud o tu vida. Por eso digo que tienes que pensar más allá de la forma en que te sientes para hacer cambios reales y duraderos.

En el invierno de 2016, en nuestro taller avanzado en Tacoma, Washington, mi equipo y yo realizamos un estudio sobre el efecto que tenían las emociones elevadas en la función inmunológica, tomando muestras de saliva de 117 sujetos de prueba al comienzo del taller y luego nuevamente durante cuatro días. más tarde en la conclusión del taller.

Medimos la inmunoglobulina A (IgA), una proteína marcadora de la fortaleza del sistema inmunitario.

IgA es un químico increíblemente poderoso, una de las principales proteínas responsables de la función inmunológica saludable y el sistema de defensa interno.

Está luchando constantemente contra un aluvión de bacterias, virus, hongos y otros organismos que invaden o ya viven dentro del entorno interno del cuerpo. Es tan poderoso que es mejor que cualquier vacuna contra la gripe o refuerzo del sistema inmunitario que pueda tomar; cuando se activa, es el principal sistema de defensa interno del cuerpo humano. Cuando los niveles de estrés (y por lo tanto los niveles de hormonas del estrés como el cortisol) aumentan, esto reduce los niveles de IgA, lo que compromete y regula a la baja la expresión del gen que produce esta proteína en el sistema inmunitario.

Durante nuestro taller de cuatro días, les pedimos a los participantes del estudio que pasaran a un estado emocional elevado como el amor, la alegría, la inspiración o la gratitud durante nueve o diez minutos tres veces al día. Si pudiéramos elevar nuestras emociones, nos preguntamos, ¿podríamos estimular nuestro sistema inmunológico? En otras palabras, ¿podrían nuestros estudiantes regular al alza los genes de IgA simplemente cambiando sus estados emocionales?

Los resultados nos sorprendieron. Los niveles promedio de IgA se dispararon en un 49,5 por ciento. El rango normal de IgA es de 37 a 87 miligramos por decilitro (mg/dL), pero algunas personas midieron más de 100 mg/dL al final del taller.<sup>7</sup> Nuestros sujetos de prueba mostraron cambios epigenéticos significativos y medibles sin tener cambios significativos. experiencias en su entorno externo.

Al alcanzar estados de emoción elevada incluso por unos pocos días, sus cuerpos comenzaron a creer que estaban en un nuevo entorno, por lo que pudieron señalar nuevos genes y cambiar su expresión genética (en este caso, la expresión de proteínas del sistema inmunológico). sistema). (Consulte [la Figura 2.4.](#))

## OUR TACOMA, WA, SIgA & CORTISOL STUDY

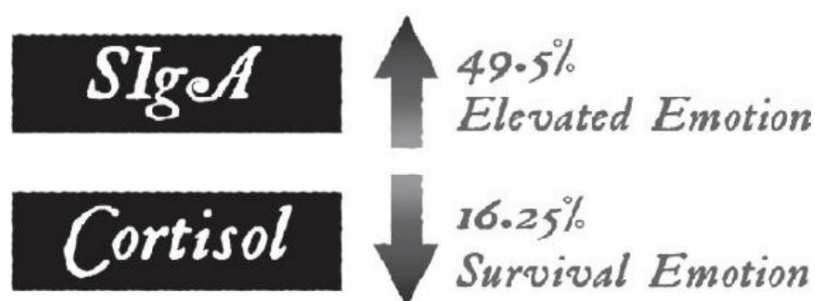


Figure 2.4

A medida que practicamos mantener emociones elevadas y cambiar nuestra energía, literalmente podemos regular al alza nuevos genes que producen nuevas proteínas saludables para fortalecer nuestro sistema de defensa interno. A medida que reducimos nuestras emociones de supervivencia y minimizamos la necesidad de nuestro sistema de protección externo, regulamos a la baja los genes para la producción de hormonas del estrés. (SIgA en la figura anterior significa inmunoglobulina A salival; el cortisol representa las hormonas del estrés. Ambos se midieron en la saliva).

Esto significa que es posible que no necesite una farmacia o una sustancia exógena para curarse: tiene el poder interno para regular los genes que producen IgA en unos pocos días. Algo tan simple como pasar a un estado elevado de alegría, amor, inspiración o gratitud durante cinco a diez minutos al día puede producir cambios epigenéticos significativos en su salud y cuerpo.

## Donde va la atención, fluye la energía

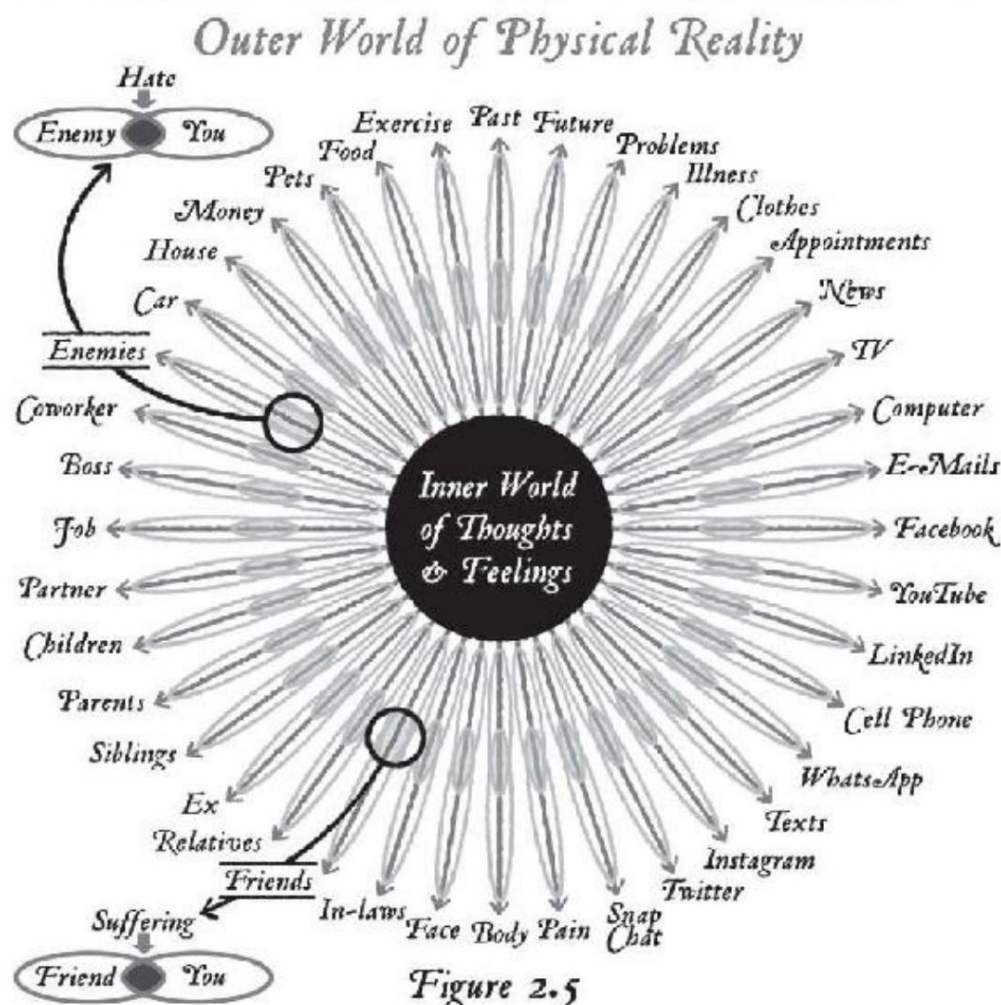
Ya que donde pones tu atención es donde pones tu energía, cuando te levantas por la mañana e inmediatamente empiezas a poner tu atención y energía en todas las personas que tienes que ver ese día, los lugares a los que tienes que ir, los objetos que posees, y las cosas que tienes que hacer en el mundo tridimensional, tu energía se fractura. Toda su energía creativa se está alejando de usted, como ilustra la [Figura 2.5](#), hacia todas las cosas del mundo exterior que compiten por su atención: su teléfono celular, su computadora portátil, su cuenta bancaria, su casa, su trabajo, sus compañeros de trabajo, su cónyuge, sus hijos, sus enemigos, sus mascotas, sus condiciones médicas, etc. Eche un vistazo a la [Figura 2.5](#). Es obvio que la atención de la ma



y la energía se dirigen a su mundo material exterior. Plantea la pregunta: ¿Cuánta energía te queda en tu mundo interior de pensamientos y sentimientos para crear una nueva realidad?

Considere por un momento que cada una de estas personas o cosas a las que le presta tanta atención son conocidas en su vida porque las ha experimentado. Como mencioné anteriormente en el capítulo, tienes una red neurológica en tu cerebro para cada una de esas cosas. Dado que están mapeados en tu cerebro, los percibes y, por lo tanto, los experimentas desde tu pasado. Y cuanto más sigues experimentándolos, más automáticos y enriquecidos se vuelven los circuitos neuronales para cada uno de ellos porque la redundancia de las diversas experiencias sigue ensamblando y refinando más y más circuitos. Eso es lo que hace la experiencia; enriquece el cerebro. Así que tienes una red neurológica sobre tu jefe, una red neurológica sobre el dinero, una red neurológica sobre tu pareja, una red neurológica sobre tus hijos, una red neurológica sobre tu situación financiera, una red neurológica sobre tu casa y redes neurológicas sobre todo tus posesiones del mundo físico porque has experimentado a todas esas personas o cosas en diferentes momentos y lugares.

# WHERE YOU PLACE YOUR ATTENTION IS WHERE YOU PLACE YOUR ENERGY



Cada persona, objeto, cosa, lugar o situación en nuestra realidad física familiar tiene una red neurológica asignada en nuestro cerebro y un componente emocional conectado porque hemos experimentado todas estas cosas. Así es como nuestra energía se une a nuestra realidad pasado-presente. Por lo tanto, cuando pones tu atención en todos estos elementos, tu energía fluye lejos de ti y deja poca energía en tu mundo interior de pensamientos y sentimientos para crear algo nuevo en tu vida.

Si observa las partes ampliadas de la figura donde se cruzan los dos óvalos, representan cómo usamos diferentes elementos en nuestro mundo exterior para reafirmar nuestra adicción emocional. Puedes usar a tus amigos para reafirmar tu adicción al sufrimiento, puedes usar a tus enemigos para reafirmar tu adicción al odio. Plantea la pregunta: ¿cuánta de tu energía creativa podrías estar usando para diseñar un nuevo destino?

Cuando tu atención, y por lo tanto tu energía, se divide entre todos estos objetos, personas, problemas y cuestiones del mundo exterior, no hay energía.

Queda para que te pongas en tu mundo interior de pensamientos y sentimientos. Así que no te queda energía para usar para crear algo nuevo. ¿Por qué? Porque cómo piensas y cómo te sientes crea literalmente tu realidad personal. Por lo tanto, si estás pensando y sintiendo igual a todo lo que sabes (eso es lo conocido), sigues reafirmando la misma vida. De hecho, podríamos decir que tu personalidad ya no está creando tu realidad personal; ahora tu realidad personal está creando tu personalidad. Su entorno externo está controlando sus pensamientos y sentimientos. Hay una coincidencia biológica entre tu mundo interior de pensamientos y sentimientos y tu mundo exterior, la realidad pasada-presente hecha de personas y objetos en ciertos momentos y lugares. Continuamente mantienes tu vida igual porque mantienes tu atención (pensamientos) y tu energía (sentimientos) iguales.

Finalmente, si cómo piensas y cómo te sientes transmite una firma electromagnética que influye en cada área de tu vida, estás transmitiendo la misma energía electromagnética y tu vida nunca cambia. Podríamos decir que tu energía es igual a todo en tu realidad pasado-presente, y estás recreando el pasado. Sin embargo, esa no es la única limitación que ocurre. Cuando pones toda tu atención y energía en el mundo exterior y sigues reaccionando a las mismas condiciones de la misma manera, en un estado de estrés crónico, lo que hace que el cerebro esté en un estado constante de excitación, tu mundo interior se desequilibra. y tu cerebro comienza a funcionar de manera ineficiente. Y luego te vuelves menos eficaz en la creación de cualquier cosa.

En otras palabras, te conviertes en una víctima de tu vida en lugar del creador de tu vida.

## Viviendo por las hormonas del estrés

Ahora echemos un vistazo más de cerca a cómo terminamos volviéndonos adictos a nuestras emociones negativas, o más precisamente, a lo que llamamos las hormonas del estrés. En el momento en que reaccionamos a cualquier condición en nuestro mundo exterior que tiende a ser amenazante, ya sea que la amenaza sea real o imaginaria, nuestro cuerpo libera hormonas del estrés para movilizar enormes cantidades de energía en respuesta a esa amenaza. Cuando esto ocurre, el cuerpo pierde el equilibrio; eso es exactamente lo que es el estrés. Esta es una respuesta natural y saludable, porque en la antigüedad, ese cóctel químico de adrenalina y cortisol y hormonas similares se liberaba cuando nos enfrentábamos a algún peligro en el mundo exterior. tal vez un

el depredador nos perseguía, por ejemplo, y teníamos que tomar la decisión de luchar, correr o escondernos.

Cuando estamos en modo de supervivencia, automáticamente nos volvemos materialistas, definiendo la realidad con nuestros sentidos: por lo que podemos ver, oír, oler, sentir y saborear. También restringimos nuestro enfoque y ponemos toda nuestra atención en la materia, en nuestros cuerpos que existen en un espacio y tiempo particular. Las hormonas del estrés hacen que prestemos toda nuestra atención a nuestro mundo exterior porque ahí es donde acecha el peligro. En los días de los primeros humanos, por supuesto, esta respuesta fue algo bueno. Fue adaptativo. Nos mantuvo vivos. Y una vez que centramos nuestra atención en la causa y el peligro pasó, los niveles de todas esas hormonas del estrés volvieron a equilibrarse.

Pero en los tiempos modernos, ese ya no es el caso. Después de una sola llamada telefónica o correo electrónico de nuestro jefe o un miembro de la familia que provoca una fuerte reacción emocional como ira, frustración, miedo, ansiedad, tristeza, culpa, sufrimiento o vergüenza, activamos el primitivo lucha o... sistema nervioso de vuelo, haciéndonos reaccionar como si fuéramos perseguidos por un depredador. La misma química permanece encendida automáticamente porque la amenaza externa nunca parece desaparecer. La verdad es que muchos de nosotros pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en este estado de gran excitación. Se ha vuelto crónico. Es como si el depredador no estuviera en la naturaleza, haciendo una aparición ocasional con dientes, sino que estuviera viviendo en la misma cueva que nosotros: un compañero de trabajo tóxico cuyo escritorio está justo al lado del nuestro, por ejemplo.

Tal respuesta de estrés crónico no es adaptativa; es desadaptativa. Cuando vivimos en modo de supervivencia y esas hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol siguen bombeando a través de nuestro cuerpo, nos mantenemos en alerta máxima en lugar de recuperar el equilibrio. Como en la experiencia de Anna en [el Capítulo 1](#), cuando este desequilibrio se mantiene a largo plazo, es probable que nos dirijamos hacia la enfermedad, porque el estrés a largo plazo regula a la baja la expresión saludable de los genes. De hecho, nuestros cuerpos se vuelven tan condicionados a esta avalancha de químicos que se vuelven adictos a ellos. Nuestros cuerpos realmente los anhelan.

En este modo, nuestros cerebros se vuelven demasiado alertas y excitados mientras tratamos de predecir, controlar y forzar los resultados en un esfuerzo por aumentar nuestras posibilidades de supervivencia. Y cuanto más hacemos esto, más fuerte se vuelve la adicción y más creemos que somos nuestros cuerpos conectados a nuestras identidades y nuestro entorno, viviendo en un tiempo lineal. Eso es porque ahí es donde está toda nuestra atención.

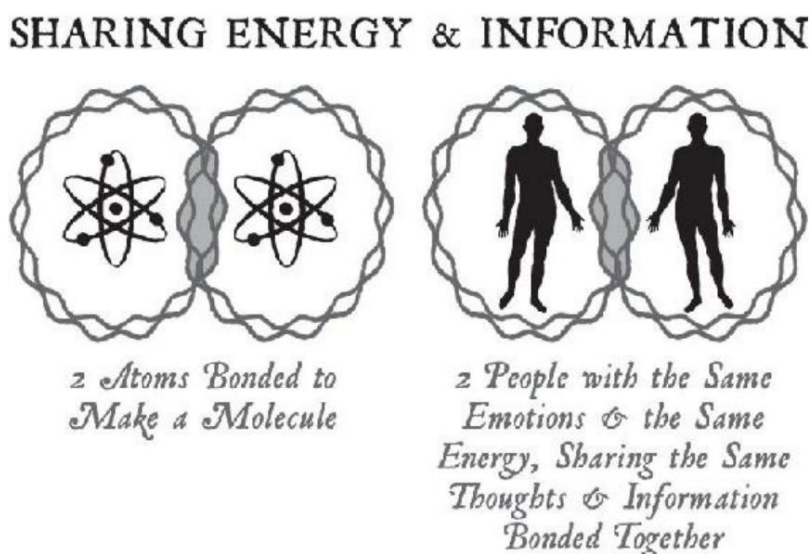
Cuando tu cerebro está excitado y estás viviendo en modo de supervivencia, y tienes que seguir dirigiendo tu atención a tu trabajo, a las noticias, a tu ex, a tus amigos, a tus correos electrónicos, a Facebook y a Twitter, tú... re activando cada una de estas diferentes redes neurológicas muy rápidamente. (Revise [la Figura 2.5.](#)) Si continúa haciendo esto con el tiempo, el hecho de reducir habitualmente su enfoque y cambiar su atención compartimenta su cerebro y ya no funciona de manera equilibrada. Y cuando eso sucede, estás entrenando a tu cerebro para que actúe en un patrón desordenado e inconsistente, lo que hace que funcione de manera muy ineficiente. Al igual que una tormenta eléctrica en las nubes, diferentes redes neuronales se activan fuera de servicio, por lo que su cerebro no funciona sincronizado. El efecto es similar a un grupo de bateristas que golpean sus pieles al mismo tiempo pero no juntos ni con ningún ritmo. Hablaremos mucho más sobre los conceptos de coherencia e incoherencia en un capítulo posterior, pero por ahora es suficiente saber que cuando tu cerebro se vuelve incoherente, tú te vuelves incoherente. Cuando su cerebro no está funcionando de manera óptima, usted no está funcionando de manera óptima.

Para cada persona, cosa o lugar del mundo exterior que has experimentado en tu vida que es conocido, tienes una emoción conectada porque las emociones, que son energía en movimiento, son el residuo químico de la experiencia. Y si la mayor parte del tiempo vive con esas hormonas adictivas del estrés, puede usar a su jefe para reafirmar su adicción a juzgar. Puede usar a sus compañeros de trabajo para reafirmar su adicción a la competencia. Podrías usar a tus amigos para reafirmar tu adicción al sufrimiento. Puedes usar a tus enemigos para reafirmar tu adicción al odio, a tus padres para reafirmar tu adicción a la culpa, a tu cuenta de Facebook para reafirmar tu adicción a la inseguridad, a las noticias para reafirmar tu adicción a la ira, a tu ex para reafirmar tu adicción al resentimiento y tu relación con el dinero para reafirmar tu adicción a la carencia.

Esto significa que tus emociones, tu energía, están mezcladas, incluso unidas, con cada persona, lugar o cosa que experimentas en tu realidad conocida y familiar. Y eso significa que no hay energía disponible para crear un nuevo trabajo, una nueva relación, una nueva situación financiera, una nueva vida o incluso un cuerpo recién curado. Déjame decirlo de otra manera. Si cómo piensas y cómo te sientes determina la frecuencia y la información que estás emitiendo en tu campo de energía, lo que tiene un efecto significativo en tu vida, y si toda tu atención (y por lo tanto toda tu energía) está atada a tu mundo exterior de personas, objetos, cosas, lugares y tiempo, no queda energía en tu mundo interior

de pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, cuanto más fuerte sea la emoción a la que eres adicto, más pondrás tu atención en esa persona, objeto, lugar o circunstancia en tu mundo exterior, regalando la mayor parte de tu energía creativa y haciéndote sentir y pensar igual a todo. sabes. Se vuelve difícil pensar o sentir de alguna manera nueva cuando eres adicto a tu mundo exterior. Y es posible que te vuelvas adicto a todas las personas y cosas en tu vida que están causando todos tus problemas en primer lugar. Así es como regalas tu poder y administras mal tu energía. Si revisa [la Figura 2.5](#), encontrará algunos ejemplos para ilustrar cómo creamos vínculos energéticos con todos los elementos de nuestro mundo exterior.

Observe la [Figura 2.6](#). En el lado izquierdo del diagrama, ves dos átomos unidos por un campo invisible de energía. Están compartiendo información. Es la energía la que los une. En el lado derecho del diagrama, ves a dos personas que comparten una experiencia de resentimiento y que también están unidas por un campo invisible de energía que las mantiene conectadas energéticamente. En verdad, están compartiendo la misma energía y solo la misma información.



*Figure 2.6*

Al igual que dos átomos que se unen para formar una molécula, que comparten energía e información, cuando dos personas comparten las mismas emociones y energía, y comunican los mismos pensamientos e información, también se unen. En ambos casos, están unidos por un campo invisible de energía que los mantiene conectados. Si se necesita energía para separar estos dos átomos, se necesitará

energía y conciencia para desviar nuestra atención de las personas y las condiciones de nuestra vida a las que hemos dedicado tanta energía creativa.

Para separar los dos átomos, se necesita energía. De la misma manera, si tu atención y energía están ligadas a las mismas personas, lugares y cosas en el mundo físico exterior, puedes entender que se necesitará energía y esfuerzo para romper esos lazos cuando estés en meditación. Esto plantea la pregunta: ¿Qué parte de su energía creativa está ligada a la culpa, el odio, el resentimiento, la carencia o el miedo? La verdad es que podrías estar usando toda esa energía para recrear un nuevo destino.

Para hacer eso, tendrás que ir más allá de todas esas cosas en tu mundo exterior desviando tu atención de ellas. Por eso usamos la meditación como modelo para cambiar nuestro estado interno. Esto nos permite romper con nuestras asociaciones con cada cuerpo, cada uno, cada cosa, cada lugar y cada momento el tiempo suficiente para viajar hacia adentro. Una vez que superas tu cuerpo emocional y desvías tu atención de todo lo que conoces en tu mundo exterior, vuelves a llamar tu energía, rompiendo los lazos con tu realidad pasado-presente (que se ha mantenido igual). Vas a tener que hacer la transición de ser alguien a no ser un cuerpo, lo que significa que tienes que dejar de prestar atención a tu cuerpo, tu dolor y tu hambre. Vas a tener que pasar de ser alguien a no ser nadie (desviando tu atención de tu identidad como socio, padre y empleado). Tendrás que pasar de mantener tu atención en algo a no poner tu atención en nada (olvidar todo sobre tu celular, tus correos electrónicos y tomar una taza de café) y de estar en algún lugar a no estar en ningún lugar (llegar más allá de cualquier pensamientos sobre la silla en la que estás meditando o hacia dónde irás más tarde hoy) y de estar en el tiempo lineal a estar en el no tiempo (sin recuerdos que distraigan o pensamientos sobre el futuro).

No digo que tu teléfono celular o tu computadora portátil o tu auto o tu cuenta bancaria sean malos, pero cuando estás demasiado apegado a esas cosas y han captado tu atención a tal grado que no puedes ir más allá pensando en ellos (debido a las fuertes emociones que asocias con ellos), esas posesiones te pertenecen. Y entonces no puedes crear algo nuevo. La única forma de hacerlo es aprender a recuperar toda esa energía fracturada para que puedas superar las emociones de supervivencia a las que te has vuelto adicto y que mantienen toda tu energía atada a tu realidad pasado-presente.

Una vez que quitas tu atención de todos esos elementos exteriores, empiezas a

debilita tus lazos energéticos y emocionales con esas cosas y finalmente comienzas a liberar suficiente energía disponible para crear un nuevo futuro.

Eso requerirá que se dé cuenta de dónde ha estado poniendo su atención inconscientemente y, como separar los dos átomos, también requerirá algo de energía para romper conscientemente esos lazos.

La gente se me acerca todo el tiempo en los talleres y me dice que el disco duro de su computadora se estropeó o que alguien les robó el auto o que perdieron su trabajo y que no tienen más dinero. Cuando me dicen que han perdido personas o cosas en su vida, ¿sabes lo que siempre les digo? "¡Excelente!

¡Mira cuánta energía disponible tienes ahora para diseñar un nuevo destino!"

Por cierto, si haces bien este trabajo y logras recuperar tu energía, lo más probable es que al principio sea incómodo, incluso un poco caótico. Prepárate, porque ciertas áreas de tu vida pueden desmoronarse. Pero no te preocupes.

Se supone que eso sucede porque estás rompiendo los lazos energéticos entre tú y tu misma realidad pasada. Cualquier cosa que ya no esté en una combinación vibratoria entre usted y su futuro se desvanecerá. Dejarlo.

No intentes recomponer tu antigua vida porque estarás demasiado ocupado con el nuevo destino que te estás llamando.

Aquí hay un gran ejemplo. Un amigo mío que era vicepresidente de una universidad se presentó a una reunión de la junta unas tres semanas después de que comenzara a hacer este trabajo de meditación. Él era la columna vertebral de esa universidad. Los estudiantes y profesores lo amaban. Entró en la junta de reuniones y se sentó, y lo despidieron. Así que me llamó y me dijo: "Oye, no sé si este proceso de meditación está funcionando. La junta me acaba de despedir. ¿No se supone que me suceden grandes cosas cuando estoy haciendo el trabajo?"

"Escucha", le dije. "No te aferres a esas emociones de supervivencia, porque entonces estarás en tu pasado. En su lugar, sigue encontrando el momento presente y creando desde ese lugar". En dos semanas se enamoró de una mujer con la que más tarde se casó. También recibió pronto una oferta para un trabajo aún mejor como vicepresidente de una universidad mucho más grande y mejor, que aceptó con gratitud.

Un año después, me volvió a llamar para decirme que la universidad que lo despidió ahora le pedía que regresara como presidente. Así que nunca sabes lo que el universo te tiene reservado a medida que tu antigua realidad se desvanece y la nueva comienza a desarrollarse. Lo único que puedo asegurarles es esto: Lo desconocido nunca me ha defraudado.



Llamar a su energía de vuelta Si va a

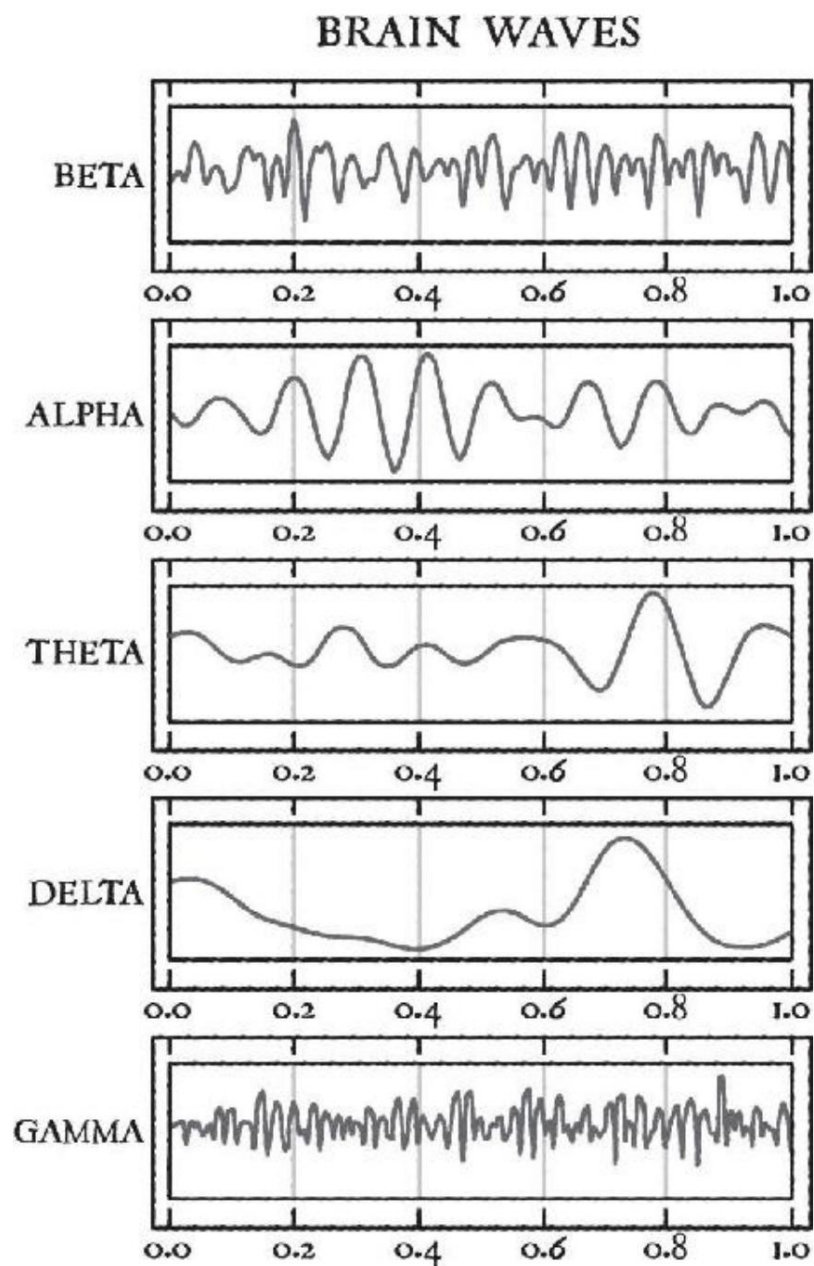
desconectarse del mundo exterior, tiene que aprender a cambiar sus ondas cerebrales. Así que hablemos de frecuencias de ondas cerebrales por un momento. La mayor parte del tiempo que estás despierto y consciente, estás en el rango beta de frecuencias de ondas cerebrales. Beta se mide en frecuencias de rango bajo, rango medio y rango alto. La beta de rango bajo es un estado relajado en el que no percibe ninguna amenaza del mundo exterior, pero aún es consciente de su cuerpo en el espacio y el tiempo. Este es el estado en el que se encuentra cuando lee, presta atención a su hija durante una conversación amistosa o escucha una conferencia. La versión beta de rango medio es un estado un poco más excitado, como cuando estás en un grupo de personas, te presentas a todos por primera vez y tienes que recordar el nombre de todos. Estás más alerta, pero no estás demasiado estresado o completamente fuera de balance. Piense en la beta de rango medio como un buen estrés. La beta de alto rango es el estado en el que te encuentras cuando estás drogado con las hormonas del estrés. Estas son las ondas cerebrales que muestra cuando exhibe cualquiera de las emociones de supervivencia, como ira, alarma, agitación, sufrimiento, pena, ansiedad, frustración o incluso depresión. La beta de rango alto puede ser más de tres veces mayor que la beta de rango bajo y el doble que la

Si bien puede pasar la mayor parte de su tiempo despierto en ondas cerebrales de frecuencia beta, también se sumerge en ondas cerebrales de frecuencia alfa durante todo el día. Muestras ondas cerebrales alfa cuando estás relajado, tranquilo, creativo e incluso intuitivo, cuando ya no estás pensando o analizando y en su lugar estás soñando despierto o imaginando, como en un estado de trance. Si las ondas cerebrales beta indican cuándo está poniendo la mayor parte de su atención en su mundo exterior, las ondas cerebrales alfa indican cuándo está poniendo más atención en su mundo interior.

Las ondas cerebrales de frecuencia theta toman el control en esa etapa crepuscular cuando su mente aún está despierta pero su cuerpo se está quedando dormido. Esta frecuencia también está asociada con estados profundos de meditación. Las ondas cerebrales de frecuencia delta suelen aparecer durante el sueño profundo y reparador. Sin embargo, durante los últimos cuatro años, mi equipo de investigación y yo hemos registrado a varios estudiantes que pueden moverse hacia ondas cerebrales delta muy profundas durante la meditación. Sus cuerpos están profundamente dormidos y no están soñando, pero sus escáneres cerebrales muestran que sus

los cerebros están procesando amplitudes muy altas de energía. Como resultado, informan haber tenido profundas experiencias místicas de unidad, sintiéndose conectados con todos y todo en el universo. Consulte [la Figura 2.7](#) para comparar los diferentes estados de ondas cerebrales.

Las ondas cerebrales de frecuencia gamma indican lo que yo llamo un estado superconsciente. Esta energía de alta frecuencia ocurre cuando el cerebro se despierta por un evento interno (uno de los ejemplos más comunes es durante la meditación cuando tus ojos están cerrados y vas hacia adentro) en lugar de un evento que sucede fuera del cuerpo. Hablaremos más sobre las ondas cerebrales gamma en capítulos posteriores.



*Figure 2.7*

Una comparación de diferentes ondas cerebrales.

Uno de los mayores desafíos que enfrentan las personas cuando meditan es cambiar de beta de rango alto (e incluso de rango medio) y pasar a frecuencias de ondas cerebrales alfa y luego theta. Sin embargo, es absolutamente vital hacerlo, porque cuando reducen la velocidad de sus ondas cerebrales a estas otras frecuencias, ya no prestan atención al mundo exterior y todo lo den

las distracciones en las que están tan acostumbrados a pensar cuando están bajo estrés. Y dado que no están analizando ni elaborando estrategias, tratando de prepararse para el peor de los casos en su futuro en función de sus terribles recuerdos del pasado, tienen la oportunidad de volverse presentes, de existir solo en el ahora.

¿No sería maravilloso durante una meditación desconectar su asociación con todos los elementos de su entorno exterior, ir más allá de su cuerpo, sus miedos y su agenda y olvidarse de su pasado familiar y su futuro predecible? Si lo haces bien, incluso perderás la noción del tiempo. A medida que superas tu pensamiento automático, tus emociones y tus hábitos en la meditación, eso es exactamente lo que sucede: vas más allá de tu cuerpo, tu entorno y tu tiempo. Debilitas los lazos energéticos con tu realidad pasado-presente y te encuentras en el momento presente. Solo en el momento presente puedes recuperar tu energía.

Esto requiere un poco de esfuerzo (aunque será más fácil con la práctica) porque estás viviendo bajo las hormonas del estrés la mayor parte del tiempo. Entonces, veamos qué sucede cuando no estás en el momento presente durante la meditación para que sepas cómo manejarlo cuando surja. Comprender esta habilidad es importante porque si no puede superar su estrés, sus problemas y su dolor, no puede crear un nuevo futuro donde esas cosas no existan.

Entonces, digamos que estás sentado en tu meditación y comienzas a tener algunos pensamientos perdidos. Tienes el hábito de pensar de esa manera porque has estado pensando de la misma manera y poniendo tu atención en las mismas personas y cosas en el mismo momento y lugar durante años. Y has estado aceptando automáticamente los mismos sentimientos familiares todos los días solo para reafirmar la misma personalidad que está conectada a tu misma realidad personal, condicionando repetidamente tu cuerpo al pasado. La única diferencia ahora es que, debido a que estás tratando de meditar, tus ojos están cerrados.

Mientras está sentado allí con los ojos cerrados, no está viendo físicamente a su jefe. Pero su cuerpo quiere sentir esa ira porque cada vez que la ve en su día de vigilia, 50 veces al día, cinco días a la semana, tiene la costumbre de sentir amargura o agresión. Del mismo modo, cuando recibe correos electrónicos de ella (lo que sucede al menos 10 veces al día), inconscientemente tiene la misma reacción emocional hacia ella, por lo que su cuerpo se ha acostumbrado a necesitarla para reafirmar su adicción a la ira. Quiere sentir las emociones a las que se ha vuelto adicto, y como un adicto anhelando una droga, el cuerpo está anhelando los químicos familiares. Quiere sentir eso

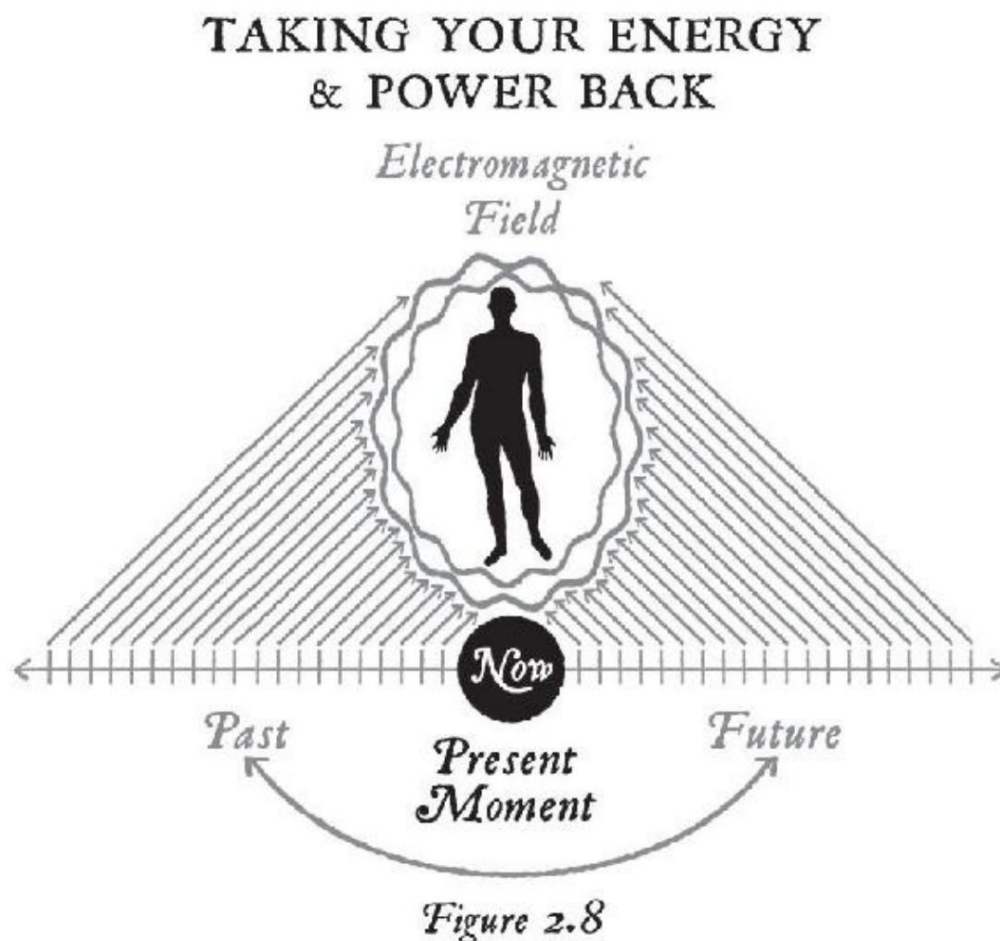
ira familiar hacia su jefe porque no obtuvo el ascenso o porque quiere juzgar a su compañero de trabajo que siempre quiere que lo cubra. Entonces empiezas a pensar en otros colegas que te molestan y otras razones para estar molesto con tu jefe. Estás sentado allí tratando de meditar, pero tu cuerpo te tira el fregadero de la cocina. Eso es porque necesita su solución química de emociones familiares que normalmente sientes durante el día con los ojos abiertos.

En el instante en que te das cuenta de lo que está pasando, que estás poniendo toda tu atención en esa emoción, te das cuenta de que estás invirtiendo tu energía en el pasado (porque las emociones son registros del pasado), así que te detienes y regresas al presente. momento y comienzas a desinvertir tu atención y energía del pasado. Pero luego, al poco tiempo, comienzas a sentirte frustrado, enojado y resentido nuevamente, y te das cuenta de lo que estás haciendo. Recuerdas que tu cuerpo está tratando de sentir esas emociones para reafirmar su adicción a esos químicos, y recuerdas que esas emociones llevan a tu cerebro a ondas cerebrales beta de alto rango, y te detienes. Cada vez que hace una pausa, tranquiliza su cuerpo y regresa al momento presente, le está diciendo a su cuerpo que ya no es la mente: usted es la mente.

Pero luego comienzan a surgir en su mente pensamientos sobre las personas que tiene que ver, los lugares a los que tiene que ir y las cosas que tiene que hacer más tarde ese día. Te preguntas si tu jefe ya respondió ese correo electrónico y recuerdas que tampoco le devolviste la llamada a tu hermana. Y hoy es el día de la basura, así que recuerda que debes sacar la basura. Y de repente te das cuenta de que al anticipar esos escenarios futuros, estás invirtiendo tu atención y tu energía en la misma realidad conocida. Así que te detienes, regresas al momento presente y una vez más desinviertes tu energía de ese futuro conocido y predecible y haces espacio para lo desconocido en tu vida.

Observe la [Figura 2.8](#). Muestra que una vez que te encuentras en ese punto dulce del generoso momento presente, tu energía (representada por las flechas) ya no se aleja de ti hacia el pasado y el futuro como lo hizo en la Figura 2.3 . Ahora estás sacando tu energía de ese pasado familiar y futuro predecible. Ya no estás disparando y conectando los mismos circuitos de la misma manera, y ya no estás regulando y señalando los mismos genes de la misma manera al sentir las mismas emociones. Si sigues haciendo este proceso, estarás llamando continuamente toda esa energía hacia ti.

rompiendo los lazos energéticos que te mantienen conectado con tu realidad presente pasada. Esto sucede porque estás quitando tu atención y tu energía de tu mundo exterior y colocándolas en tu mundo interior, y estás construyendo tu propio campo electromagnético que rodea tu cuerpo. Ahora tienes energía disponible que puedes usar para crear algo nuevo.



A medida que quita su atención de su realidad pasado-presente o su realidad futura predecible, está llamando energía de vuelta a usted y construyendo su propio campo electromagnético. Ahora tienes energía disponible para curarte a ti mismo o para crear una nueva experiencia en tu vida.

No es sorprendente que su atención finalmente comience a divagar nuevamente. A medida que continúa sentado en meditación, su cuerpo se vuelve más molesto e impaciente porque quiere hacer algo. Después de todo, lo has programado todos los días para levantarte y seguir la misma rutina. Quiere dejar de meditar, abrir los ojos y ver a alguien. Quiere escuchar algo en la televisión o hablar con alguien por teléfono. Prefiere degustar el desayuno en lugar de

sentado allí sin hacer nada. Le gustaría oler el café que se prepara, como lo hace todas las mañanas. Y le encantaría sentir algo así como una ducha caliente antes de empezar el día.

El cuerpo quiere experimentar la realidad física con sus sentidos para abrazar una emoción, pero tu objetivo es crear una realidad a partir de un mundo más allá de tus sentidos que no esté definido por tu cuerpo como la mente sino por ti como la mente. Entonces, a medida que se da cuenta del programa, continúa asentando su cuerpo en el momento presente. El cuerpo vuelve a intentar volver al pasado familiar porque quiere participar en un futuro predecible, pero sigues asentándolo. Cada vez que superas esos hábitos automáticos, tu voluntad se vuelve más grande que tu programa. Cada vez que vuelves a acomodar tu cuerpo en el momento presente, como entrenar a un perro para que se siente, estás reacondicionando tu cuerpo a una nueva mente. Cada vez que tomas conciencia de tu programa y trabajas para el momento presente, estás afirmando que tu voluntad es mayor que tu programa. Y si sigues devolviendo tu atención (y por lo tanto tu energía) al momento presente y sigues notificando cuándo estás presente y cuándo no, tarde o temprano tu cuerpo se va a rendir. Es este proceso de regresar continuamente al momento presente cada vez que te das cuenta de que lo has perdido lo que comienza a romper los lazos energéticos con tu realidad familiar conocida. Y cuando regresa al momento presente, lo que realmente está haciendo es ir más allá de su identidad del mundo físico y desplegarse en el campo cuántico (un concepto que explicaré en detalle en el próximo capítulo).

La parte más difícil de toda guerra es la última batalla. Eso quiere decir que cuando tanto tu cuerpo como tu mente están furiosos, haciéndote pensar que no puedes ir más allá, queriendo que te detengas y regreses al mundo de los sentidos, sigues perseverando. Realmente te adentras en lo desconocido, y tarde o temprano comenzarás a romper la adicción emocional dentro de ti. Cuando superas tu culpa, tu sufrimiento, tu miedo, tu frustración, tu resentimiento o tu indignidad, estás liberando tu cuerpo de las cadenas de esos hábitos y emociones que te mantienen anclado en el pasado, y como resultado, te están liberando energía que ahora está regresando a ustedes.

A medida que el cuerpo libera toda esta energía emocional almacenada, ya no se convierte en la mente. Descubres que justo al otro lado de tu miedo está el coraje, justo al otro lado de tu carencia está la plenitud, y justo más allá de tu duda está el saber. Cuando te adentras en lo desconocido y entregas tu ira u odio, descubres el amor y la compasión. Es lo mismo

energía; acaba de ser almacenado en el cuerpo y ahora está disponible para que lo uses para diseñar un nuevo destino.

Entonces, cuando aprendes a superarte a ti mismo, o al recuerdo de ti mismo y de tu vida, rompes los lazos que tienes con cada cosa, cada persona, cada lugar y cada momento que te mantiene conectado con tu realidad pasada presente. Y cuando finalmente superas tu ira o tu frustración, y liberas la energía que estaba atrapada en el pasado, la vuelves a llamar. A medida que liberas toda esa energía creativa que ha estado atada a esas emociones de supervivencia, dentro de ti y a tu alrededor, estás construyendo tu propio campo de energía personal alrededor de tu cuerpo.

En nuestros talleres avanzados, hemos medido este efecto de recuperar la energía. Tenemos expertos que utilizan un equipo muy sensible llamado máquina de visualización de descarga de gas (GDV) con un sensor especialmente diseñado (llamado antena Sputnik) desarrollado por Konstantin Korotkov, Ph.D. Mide el campo electromagnético ambiental en los espacios de conferencias del taller para ver cómo cambia la energía a medida que avanza el taller. En el primer día completo de algunos de nuestros talleres avanzados, a veces vemos caer la energía en la sala. Eso sucede porque una vez que comenzamos a meditar y esos estudiantes tienen que superarse a sí mismos rompiendo los lazos energéticos con todos y todo en su realidad conocida, están llamando energía de regreso a ellos mismos. Están extrayendo energía del campo mayor, y el campo en la habitación puede disminuir a medida que los participantes comienzan a construir su campo de energía individual alrededor de sus propios cuerpos, y ahora tienen energía disponible para usar en el diseño de un nuevo destino. Por supuesto, a medida que todo nuestro grupo va más allá de sí mismos el primer día, finalmente construyen su propio campo de luz y, a medida que su energía continúa expandiéndose cada día, comienzan a contribuir a la energía de la habitación. Como resultado, finalmente somos testigos de cómo aumenta la energía en la habitación. Para ver cómo se ve esto a veces, busque los Gráficos 1A y 1B en el inserto de color.

Una forma de aumentar sus posibilidades de una meditación exitosa es darse suficiente tiempo para no distraerse tratando de acelerar la experiencia. Cuando medito, por ejemplo, permito dos horas. No tengo que tomar dos horas cada vez, pero ya me conozco lo suficientemente bien como para darme cuenta de que si solo tengo una hora, me diré a mí mismo que no hay suficiente tiempo. Si tengo dos horas, en cambio, puedo relajarme, sabiendo que tengo mucho tiempo para encontrar el momento presente. Algunos días encuentro el dulce



punto del momento presente con bastante rapidez, mientras que otros días tengo que trabajar durante una hora para traer mi cerebro y mi cuerpo de vuelta al presente.

Soy una persona muy ocupada. Algunos días, cuando acabo de llegar a casa durante tres días entre talleres o eventos, me despierto por la mañana e inmediatamente pienso en las tres reuniones que tengo planeadas para ese día con diferentes miembros del personal, ensayando mentalmente lo que tengo que hablar. Luego pienso en los correos electrónicos que tengo que terminar antes de ir a esas reuniones.

Luego pienso en el vuelo que tengo que tomar esa tarde. Luego tomo nota mental de las llamadas telefónicas que tengo que hacer de camino al aeropuerto.

Entiendes la idea.

Mientras eso sucede y estoy pensando en las mismas personas que debo ver, los mismos lugares a los que debo ir, las mismas cosas que debo hacer, todo al mismo tiempo en mi realidad familiar conocida, me doy cuenta de que me estoy preparando. mi cerebro y mi cuerpo para que parezca que ese futuro ya ha sucedido. Me doy cuenta de que mi atención está en el futuro conocido, y dejo de anticipar lo conocido y vuelvo al momento presente. Mientras hago eso, estoy empezando a desconectar y desconectar esas conexiones neuronales. Entonces podría emocionarme un poco y volverme impaciente y un poco frustrado al pensar en algo que sucedió ayer. Y como las emociones son un registro del pasado y donde pongo mi atención es donde pongo mi energía, me doy cuenta de que estoy invirtiendo mi energía en el pasado. Luego, las hormonas del estrés pueden excitar mi cerebro, y mi cuerpo se enciende un poco en ondas cerebrales beta de alto rango y tengo que volver a asentarme en el momento presente nuevamente. Y mientras hago eso, ya no estoy disparando y conectando los mismos circuitos en mi cerebro, y estoy desinvirtiendo mi energía del pasado.

Y si soy consciente de los mismos pensamientos que están conectados con esos mismos sentimientos familiares, cuando dejo de sentirme de la misma manera, ya no estoy condicionando mi cuerpo al pasado y ya no estoy enviando señales a los mismos genes en el mismas maneras. Y si las emociones son los productos finales de las experiencias en el entorno, y si es el entorno el que señala el gen, entonces cuando dejo de sentir esas mismas emociones, ya no estoy seleccionando e instruyendo los mismos genes de la misma manera. Eso no solo afecta la salud de mi cuerpo, sino que ya no lo prepara para estar en el mismo futuro, a base de vivir en el pasado. Entonces, al inhibir esos sentimientos familiares, estoy cambiando el programa genético de mi cuerpo. Y dado que las hormonas del estrés a largo plazo regulan a la baja la expresión de genes saludables y crean enfermedades, cada vez que puedo parar cuando me sorprende sintiéndome

cualquiera de esas emociones que están relacionadas con el estrés, ya no estoy condicionando mi cuerpo para ser adicto a las emociones del estrés.



Cuando estás en el punto dulce del generoso momento presente, tu pasado familiar y tu futuro predecible ya no existen y ahora estás listo para crear nuevas posibilidades en tu vida.

Si lo hago correctamente, superando mis pensamientos y emociones familiares de mi pasado y futuro conocidos, entonces energética, neurológica, biológica, química, hormonal y genéticamente, ese futuro predecible (así como el pasado familiar que solía afirmar) ya no existe. Si ya no estoy disparando y ya no conectando esas mismas viejas redes neuronales (al dejar de pensar en esos recuerdos de las personas o las cosas en ciertos momentos y lugares), y sigo regresando al momento presente, estoy llamando energía de vuelta a mí.

Eche un vistazo a [la figura 2.9](#) y podrá ver cómo el pasado familiar y el futuro predecible ya no existen.

Ahora estoy en el punto dulce del generoso momento presente y tengo energía disponible para crear. He construido mi propio campo de energía alrededor de mi cuerpo. Cada vez que he trabajado, a veces durante horas, para ir más allá de mí mismo y encontrar ese lugar llamado el eterno ahora, y realmente lo logro, siempre he pensado lo mismo: valió mucho la pena .



## Capítulo 3

---

# SINTONIZANDO LO NUEVO POTENCIALES EN EL CUÁNTICO

---

Ir más allá de nuestro cuerpo, nuestro entorno y el tiempo no es fácil, pero vale la pena porque una vez que nos desconectamos de la realidad tridimensional, ingresamos a otra realidad llamada cuántica, el reino de la posibilidad infinita. Describir esta realidad es un poco desafiante porque no se parece a nada con lo que estemos familiarizados en el universo físico. Las reglas de la física newtoniana, la forma en que estamos acostumbrados a pensar que funciona el mundo, simplemente no se aplican.

El campo cuántico (o unificado) es un campo invisible de energía e información, o se podría decir un campo de inteligencia o conciencia, que existe más allá del espacio y el tiempo. Nada físico o material existe allí. Está más allá de cualquier cosa que puedas percibir con tus sentidos. Este campo unificado de energía e información es lo que rige todas las leyes de la naturaleza. Los científicos han estado trabajando para cuantificar este proceso para que podamos entenderlo más completamente, y están descubriendo más y más todo el tiempo.

Basado en mi conocimiento y experiencia, creo que hay una inteligencia auto-organizada que es energía, y está observando todos los universos.

y galaxias en orden. A veces la gente me dirá que esta idea parece un poco acientífica. Siempre les respondo con la misma pregunta: ¿Qué pasa después de una explosión, orden o desorden? Su respuesta es siempre que el resultado es el desorden. Entonces pregunto: Entonces, ¿por qué después del Big Bang, que fue la mayor explosión de la historia, se ha creado tanto orden? Alguna inteligencia debe estar organizando su energía y materia en forma y unificando todas las fuerzas de la naturaleza para crear tal obra maestra. Esa inteligencia, esa energía, es el campo cuántico o unificado.

Para darte una idea de cómo es este campo, imagina quitarte todas las personas y cuerpos de la Tierra, todos los animales y plantas y objetos físicos, tanto naturales como hechos por el hombre, todos los continentes, los océanos e incluso la tierra misma. Imagina que pudieras quitar todos los planetas, lunas y estrellas de nuestro sistema solar, incluido nuestro sol. Y luego imagina quitar todos los demás sistemas solares de nuestra galaxia, y luego todas las galaxias del universo. No hay aire, y ni siquiera hay luz que puedas ver con tus ojos. Solo hay negrura absoluta, el vacío, el campo de punto cero. Es importante recordar esto porque cuando tú, como conciencia en el momento presente, te despliegas en el campo unificado, estarás en un espacio negro infinito, sin nada físico.

Ahora imagina que no solo no ves nada aquí, sino que debido a que entras en este reino sin un cuerpo físico, tampoco tienes la vista para ver, ni tienes la capacidad de oír, sentir, oler o saborear. Aquí no tienes ningún sentido. La única forma en que puedes existir en el cuanto es como una conciencia. O mejor dicho, la única forma en que puedes experimentar este reino es con tu conciencia, no con tus sentidos. Y dado que la conciencia es conciencia, y la conciencia es prestar atención y notar, una vez que estás más allá del mundo de los sentidos, cuando prestas atención a la energía del campo cuántico, tu conciencia se conecta a mayores niveles de frecuencia e información.

Sin embargo, por extraño que parezca, el campo cuántico no está vacío. Es un campo infinito lleno de frecuencia o energía. Y toda frecuencia lleva información. Así que piense en el campo cuántico como si estuviera lleno de cantidades infinitas de energía que vibran más allá del mundo físico de la materia y más allá de nuestros sentidos: ondas invisibles de energía disponibles para que las usemos en la creación. ¿Qué podemos crear exactamente con toda esta energía nadando en un mar infinito de potenciales? Eso depende de nosotros porque, en resumen, el campo cuántico es el estado en el que existen todas las posibilidades. Y como acabo de decir, cuando encontramos

nosotros mismos en el universo cuántico, existimos simplemente como una conciencia o como una conciencia: específicamente una conciencia que está prestando atención u observando un campo de posibilidades infinitas que existen dentro de una conciencia aún mayor y un mayor nivel de energía.

Al entrar en este vasto e infinito espacio como una conciencia, no hay cuerpos, ni personas, ni objetos, ni lugares, ni tiempo. En cambio, existen infinitas posibilidades desconocidas como energía. Entonces, si te encuentras pensando en lo conocido en tu vida, estás de vuelta en la realidad tridimensional del espacio y el tiempo. Pero si puedes permanecer en la oscuridad de lo desconocido durante el tiempo suficiente, te preparará para crear incógnitas en tu vida. En el capítulo anterior, cuando te estaba instruyendo para que regresaras al momento presente, me refería a que te impidieras pensar en el futuro predecible o recordar el pasado familiar y simplemente desplegarte en este vasto espacio eterno como una conciencia, sin Ya no pongas tu atención en nada ni en nadie material en esta realidad tridimensional, como tu cuerpo, las personas en tu vida, las cosas que posees, los lugares a los que vas y el tiempo mismo. Si lo haces correctamente, no eres más que conciencia. Así es como llegas allí.

Ahora retrocedamos un poco y veamos cómo los científicos llegaron a descubrir el universo cuántico, lo que sucedió cuando comenzaron a estudiar el mundo subatómico. Descubrieron que los átomos, los componentes básicos de todo en el universo físico, están formados por un núcleo rodeado por un gran campo que contiene uno o más electrones. Este campo es tan grande en comparación con los diminutos electrones que parece ser un 99,9999999999 por ciento de espacio vacío. Pero como acabas de leer, el espacio en realidad no está vacío; se compone de una amplia gama de frecuencias energéticas que forman un campo de información invisible e interconectado. Así que todo en nuestro universo conocido, aunque pueda parecer sólido, es en realidad un 99,9999999999 por ciento de energía o información.<sup>1</sup> De hecho, la mayor parte del universo se compone de este espacio "vacío"; la materia es un componente infinitesimalmente pequeño en relación al inmenso espacio de la nada física.

Los investigadores pronto descubrieron que los electrones que se mueven en ese vasto campo se comportan de una manera completamente impredecible: no parecen estar sujetos a las mismas leyes que gobiernan la materia en nuestro universo más grande. Están aquí en un momento y luego desaparecen al siguiente, y es imposible predecir dónde y cuándo aparecerán los electrones. Eso es porque, como finalmente descubrieron los investigadores, los electrones existen simultáneamente en un número infinito de posibilidades o probabilidades. Sólo cuando un observador

enfoca su atención y busca alguna “cosa” material que el campo invisible de energía e información colapsa en una partícula que conocemos como electrón. Eso se llama colapsar la función de onda, o un evento cuántico.

Pero tan pronto como el observador mira hacia otro lado, dejando de observar el electrón y apartando su mente de la materia subatómica, vuelve a desaparecer en energía. En otras palabras, esa partícula de materia física (el electrón) no puede existir hasta que la observemos, le prestemos atención. Y en el momento en que ya no le prestamos atención, vuelve a convertirse en energía (específicamente una frecuencia energética, que los científicos llaman onda) y en posibilidad. De esta forma, mente y materia están relacionadas en el cuanto. (Por cierto, así como nosotros, como conciencia subjetiva, estamos observando la forma del electrón, hay una conciencia universal objetiva que también nos observa constantemente a todos nosotros y a nuestra realidad tridimensional en orden y forma).

Entonces, lo que eso significa para ti es esto: si estás viendo tu vida desde el mismo nivel mental todos los días, anticipando un futuro basado en tu pasado, estás colapsando infinitos campos de energía en los mismos patrones de información llamados tu vida. . Por ejemplo, si te despiertas y piensas, ¿Dónde está mi dolor? tu dolor familiar pronto aparece porque esperabas que estuviera allí.

Imagine lo que sucedería si fuera capaz de desviar su atención del mundo físico y del entorno. Como aprendiste en el último capítulo, cuando desvías tu atención de tu cuerpo, te conviertes en un cuerpo, y ya no tienes acceso a (o ningún uso para) los sentidos. Cuando quitas tu atención de las personas en tu vida, te conviertes en nadie, por lo que ya no tienes una identidad como padre, pareja, hermano, amigo o incluso como miembro de una profesión, un grupo religioso. , un partido político o una nacionalidad. No tienes raza, género, orientación sexual ni edad.

Cuando desvías tu atención de los objetos y lugares del entorno físico, no estás en nada ni en ningún lugar. Finalmente, si desvías tu atención del tiempo lineal (que tiene un pasado y un futuro), no estás en el tiempo: estás en el momento presente, en el que existen todas las posibilidades del campo cuántico. Debido a que ya no te estás identificando o conectado con el mundo físico, ya no estás tratando de afectar la materia con la materia: estás más allá de la materia y más allá de cómo te identificas como un cuerpo en el espacio y el tiempo. En un sentido muy real, estás en la inmensa negrura del campo unificado donde no existe nada material. Ese es el efecto directo de

trabajando continuamente para llegar al momento presente que describí en el capítulo anterior.

En el momento en que eso sucede, despliegas tu atención y energía en un campo desconocido más allá de la materia donde existen todas las posibilidades, un campo compuesto de nada más que frecuencias invisibles que transportan información o conciencia. Y al igual que los científicos cuánticos que desviaron su atención del electrón solo para descubrir que volvía a ser energía y posibilidad, si desviaras la atención de tu vida o fueras más allá del recuerdo de tu vida, tu vida debería convertirse en posibilidad. Después de todo, si te enfocas en lo conocido, obtienes lo conocido. Si te enfocas en lo desconocido, creas una posibilidad. Cuanto más tiempo puedas permanecer en ese campo de posibilidades infinitas como una conciencia, consciente de que eres consciente en este espacio negro sin fin, sin poner tu atención en tu cuerpo, en las cosas o en las personas, los lugares y el tiempo, más tiempo invertirás. tu energía hacia lo desconocido, más vas a crear una nueva experiencia o nuevas posibilidades en tu vida. Es la ley.

## Cambios cerebrales

Cuando atraviesas la puerta del campo cuántico, no puedes entrar como un cuerpo. Tienes que entrar como un no-cuerpo, como solo un conocimiento o una conciencia, un pensamiento o una posibilidad, dejando atrás todo lo demás en el mundo físico y viviendo solo en el momento presente. Y como dije en el capítulo anterior, este proceso requiere que rompa su adicción química (al menos temporalmente) a las mismas emociones que solían impulsar sus pensamientos, y que deje de sentir lo mismo para que pueda dejar de poner su atención en el mundo tridimensional de la materia (la partícula) y, en cambio, ponga su atención en la energía o la posibilidad (la onda). Teniendo en cuenta todo eso, probablemente no se sorprenda al saber que tal experiencia crea algunos cambios bastante significativos en su cerebro.

En primer lugar, debido a que te percibes a ti mismo como si estuvieras más allá del mundo físico, lo que significa que no hay ningún peligro externo que anticipar, tu cerebro pensante (la neocorteza, el asiento de tu mente consciente) se ralentiza, se excita menos y funciona de una manera más holística. Antes, hablamos sobre cómo vivir con las hormonas del estrés hace que nuestras ondas cerebrales se activen en un patrón muy desordenado e inconsistente (lo que a su vez significa que nuestros cuerpos no pueden funcionar de manera eficiente) porque estamos tratando de controlar y predecir todo en nuestras vidas. . Nos enfocamos excesivamente, cambiando nuestra atención de una persona a otra cosa a un lugar en un momento determinado, activando las diversas redes neurológicas asignadas a cada uno de estos conocidos.

Una vez que nos deslizamos al momento presente y nos hacemos conscientes de este campo infinito de información donde no hay nada físico, este vacío eterno, y una vez que ya no estamos analizando ni pensando en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, ningún lugar o ningún tiempo, ya no estamos activando esos diferentes compartimentos de redes neuronales en nuestro cerebro. Y a medida que cambiamos nuestra conciencia de un enfoque estrecho en la materia (objetos, personas, lugares, nuestros cuerpos y el tiempo) en nuestro entorno externo y, en cambio, abrimos nuestro enfoque y tomamos conciencia de la inmensidad de esta negrura infinita al poner nuestra atención en nada. , en el espacio y en la energía y la información, nuestro cerebro comienza a cambiar. Los diferentes compartimentos que alguna vez estuvieron subdivididos ahora comienzan a unificarse y avanzar hacia un estado coherente de todo el

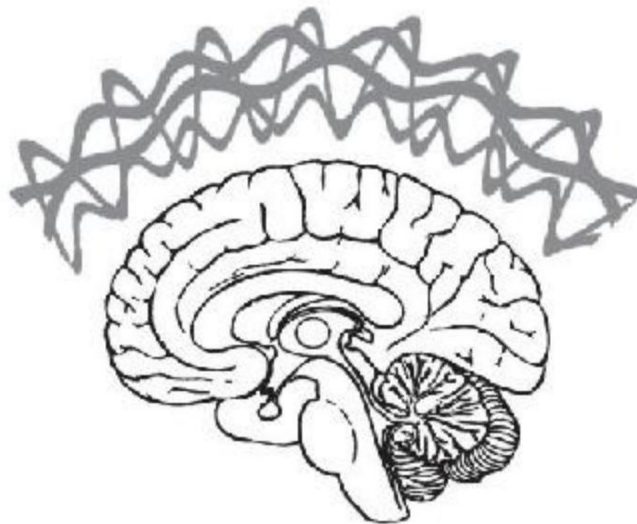


las comunidades neuronales se extienden y forman comunidades más grandes. Sincronizan, organizan e integran. Y lo que se sincroniza en el cerebro comienza a vincularse en el cerebro. Una vez que tu cerebro se vuelve coherente, te vuelves coherente. Cuando se pone en orden, se pone en orden, cuando funciona bien, funciona bien. En resumen, cuando funciona de manera más holística, te sientes más completo. En otras palabras, una vez que comienzas a conectarte con el campo unificado como conciencia (o una vez que te vuelves más consciente de él al prestarle atención), tu biología se vuelve más completa y unificada, ya que el campo unificado es, por definición, una energía unificadora.

## THE DIFFERENCE BETWEEN COHERENT & INCOHERENT BRAIN WAVES



*Coherent Brain Waves*



*Incoherent Brain Waves*

*Figure 3.1*

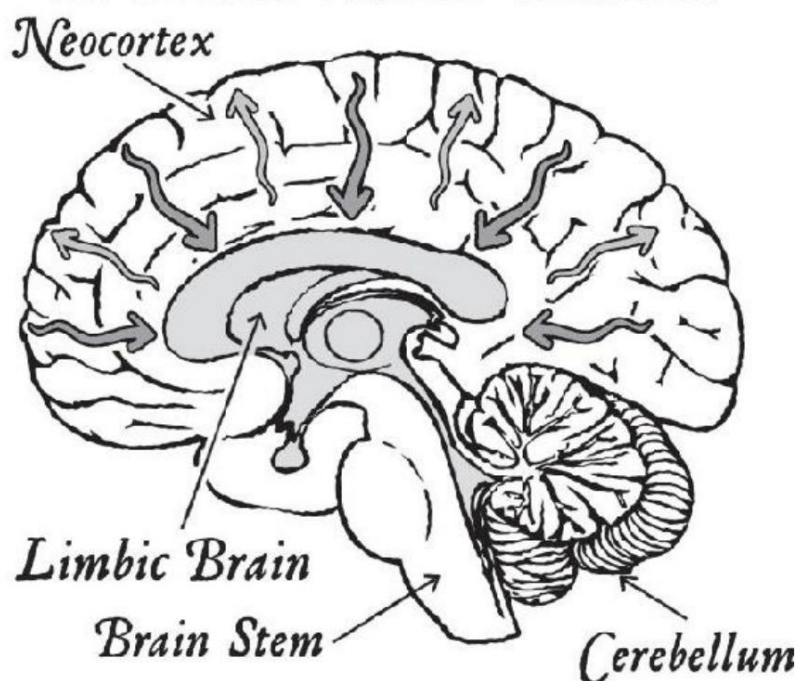
Cuando quitamos nuestra atención del mundo material y comenzamos a abrir nuestro enfoque al reino de lo desconocido y permanecer en el momento presente, el cerebro funciona de manera coherente. Cuando tu cerebro es coherente, está trabajando en un estado más holístico y te sentirás más completo.

Cuando el cerebro se excita debido a las hormonas del estrés y reducimos nuestro enfoque y desviamos la atención de las personas, los objetos, las cosas y los lugares de nuestro mundo exterior conocido, el cerebro se dispara de manera incoherente. Cuando su cerebro está desequilibrado de esta manera, estará más fragmentado, desenfocado y viviendo en más dualidad y separación.

Para ver más claramente la diferencia entre coherencia e incoherencia, observe el Gráfico 2 en el inserto a color, así como [la Figura 3.1](#). Como puede ver, cuando las ondas cerebrales son coherentes, están en fase entre sí; tanto sus crestas (sus puntos altos) como sus valles (sus puntos bajos) coinciden. Debido a que las ondas cerebrales coherentes son más ordenadas, también son más poderosas; se podría decir que hablan el mismo idioma, siguen el mismo ritmo, bailan al mismo ritmo y comparten la misma frecuencia, por lo que les resulta más fácil comunicarse. Están literalmente en la misma longitud de onda. Cuando las ondas cerebrales son incoherentes, por otro lado, los mensajes o señales electroquímicos que envían a diferentes partes del cerebro y el cuerpo se mezclan y son erráticos, por lo que el cuerpo no puede funcionar en un estado óptimo y equilibrado.

El segundo cambio que experimentan nuestros cerebros cuando entramos en el cuanto es que nuestras ondas cerebrales se mueven a una frecuencia más lenta, desde ondas cerebrales beta hasta ondas cerebrales alfa y theta coherentes. Eso es importante porque a medida que disminuimos la velocidad de nuestras ondas cerebrales, nuestra conciencia se mueve fuera del neocórtex pensante hacia el cerebro medio (el cerebro límbico) y allí se conecta con el sistema nervioso autónomo, el sistema operativo subconsciente del cuerpo (vea la figura 3.2). Esta es la parte del sistema nervioso que está a cargo de digerir los alimentos, secretar hormonas, regular la temperatura corporal, controlar el azúcar en la sangre, mantener el corazón latiendo, producir anticuerpos que combaten las infecciones, reparar las células dañadas y muchas otras funciones de nuestro cuerpo. que la mayoría de los científicos creen que no tenemos control. Básicamente, el sistema nervioso autónomo te mantiene vivo. Su trabajo principal es crear orden y homeostasis, lo que equilibra el cerebro y, en última instancia, el cuerpo. Cuanto más podamos permanecer en el momento presente como ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún tiempo, más integrado y coherente se vuelve nuestro cerebro. Aquí es cuando el sistema nervioso autónomo interviene y comienza a sanar el cuerpo, porque nuestra conciencia se fusiona con su conciencia.

## THE FLOW OF CONSCIOUSNESS AS BRAIN WAVES CHANGE



*Figure 3.2*

A medida que disminuye la velocidad de las ondas cerebrales y se vuelve menos consciente de su cuerpo, su entorno y el tiempo, la conciencia fluye desde la neocorteza hacia el cerebro límbico, el asiento de su sistema nervioso autónomo (representado por las flechas oscuras que se mueven hacia el medio) del cerebro).

Al mismo tiempo, cuando estos dos sistemas se cruzan, el sistema nervioso autónomo, cuyo trabajo es crear equilibrio, interviene y crea coherencia en la neocorteza, el asiento de su mente pensante (representada por las flechas más claras que se mueven hacia el borde de el cerebro).

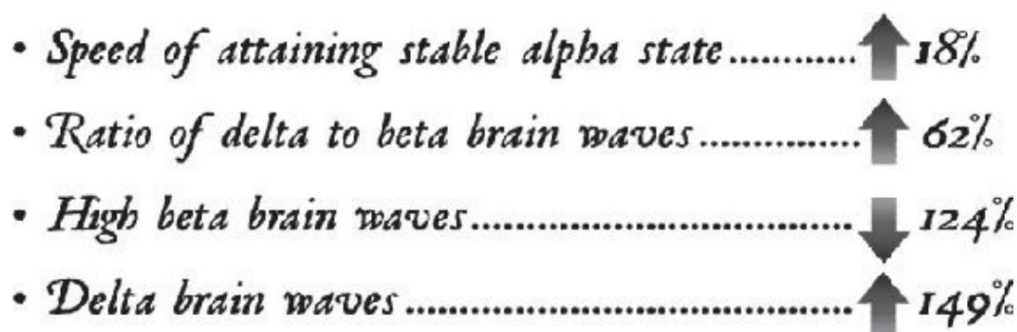
En otras palabras, cuando estás en el momento presente, te apartas de tu propio camino. A medida que se convierte en conciencia pura, conciencia pura y cambia sus ondas cerebrales de beta a alfa e incluso a theta, el sistema nervioso autónomo, que sabe cómo curar su cuerpo mucho mejor que su mente consciente, interviene y finalmente tiene una oportunidad para limpiar la casa. Eso es lo que crea coherencia cerebral. Si observa los Gráficos 3A–3C en el inserto a color, verá tres escáneres cerebrales diferentes. El gráfico 3A es un escaneo normal de alguien con ondas cerebrales beta de pensamiento normal. El gráfico 3B se registró mientras un estudiante realizaba un enfoque abierto, mostrando ondas cerebrales alfa sincronizadas coherentes. El gráfico 3C representa un estado de ondas cerebrales más profundas de theta sincronizado coherente.

Si en este estado ya no estás reafirmando lo conocido, tu misma vida, y en cambio sigues invirtiendo tu energía en lo desconocido (como invertirías dinero en una cuenta bancaria), entonces eres capaz de crear nuevas posibilidades desconocidas en tu vida. Así como el electrón material se expande de nuevo a energía inmaterial en el campo cuántico una vez que los científicos dejan de observarlo, cuando ya no observes tu dolor, tu vida rutinaria y tus problemas, se convertirán nuevamente en energía, en un número infinito de posibilidades, en puro potencial. Solo una vez que esté verdaderamente presente en este poderoso lugar más allá de este espacio y tiempo, el lugar de donde provienen materialmente todas las cosas, puede comenzar a crear un cambio real.

En un taller avanzado de cuatro días en 2016 en Tacoma, Washington, realizamos un estudio para mostrar cómo funciona esto realmente. Medimos las ondas cerebrales de 117 participantes del taller usando electroencefalogramas.<sup>2</sup> Se tomaron mediciones de EEG antes y después del taller. Estábamos buscando para ver si podíamos detectar cambios en dos medidas diferentes de la función cerebral. La primera medida fue cuánto tiempo les llevó a los sujetos alcanzar un estado meditativo, definido por la capacidad de mantener un estado de ondas cerebrales alfa durante al menos 15 segundos. Descubrimos que los participantes pudieron lograr estados meditativos un 18 por ciento más rápido al final del taller de cuatro días.

La segunda medida que analizamos fue la relación entre las ondas cerebrales delta (asociadas con el paso a niveles más profundos de la mente subconsciente) y las ondas cerebrales beta de alto rango (generalmente asociadas con altos niveles de estrés). Las personas ansiosas suelen tener muchas frecuencias de ondas cerebrales beta de alto rango y un nivel más bajo de delta. Estábamos buscando para ver si la meditación, específicamente la práctica exitosa de deslizarse en el reino cuántico y convertirse en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún momento, podría mejorar esos valores, y de hecho lo hizo. Los participantes redujeron sus ondas cerebrales beta de alto rango (lo que indica que sentían menos estrés) en un promedio de 124 % y aumentaron sus ondas cerebrales delta (lo que indica una mayor sensación de unidad durante la meditación) en un promedio de 149 %. La cantidad de ondas cerebrales beta de rango alto disminuyó en relación con la cantidad de ondas delta en un 62 por ciento, y todo esto sucedió en solo cuatro días. Mire la [Figura 3.3](#) para ver estos resultados. Notará que algunos de los cambios que medimos fueron superiores al 100 por ciento, lo que indica que estos participantes pudieron lograr mejoras inusualmente significativas con relativa rapidez. ¡Eso es bastante sobrenatural!

## OUR TACOMA, WA, STUDY OF BRAIN CHANGES:



*Figure 3.3*

Este gráfico ilustra los cambios en la actividad de las ondas cerebrales en nuestro taller avanzado en Tacoma, WA, en enero de 2016.

## Cambiando tu energía: combinando un claro Intención con emociones elevadas

Una vez que estás en el punto dulce del generoso momento presente, donde existen todas las posibilidades en el campo cuántico, ¿cómo conviertes uno o más de esos potenciales, esas posibilidades inmatrimiales, en realidad en el mundo tridimensional de la materia? Esto requiere dos cosas: una intención clara y una emoción elevada. Su intención clara es exactamente lo que parece: debe tener claro qué es lo que desea crear, ser lo más específico posible y describirlo en detalle. Digamos que quieres ir a unas buenas vacaciones. ¿Adónde quieres ir? ¿Cómo quieres llegar allí? ¿Con quién quieres ir o con quién quieres encontrarte cuando estés allí? ¿En qué tipo de alojamiento quieres quedarte? ¿Qué quieres hacer o ver cuando estés allí? ¿Qué comida quieres comer? ¿Qué quieres beber? ¿Qué tipo de guardarropa empacará? ¿Qué vas a comprar para llevar a casa? Tú entiendes. Hazlo detallado, hazlo tan real como puedas porque vas a asignar una letra como símbolo de posibilidad a todas esas condiciones. Como leyó en el capítulo anterior, esos pensamientos que constituyen su intención son la carga eléctrica que está enviando al campo unificado.

Ahora tienes que combinar esa intención con una emoción elevada, como el amor, la gratitud, la inspiración, la alegría, la emoción, el asombro o la maravilla, por nombrar solo algunos ejemplos. Tienes que aprovechar el sentimiento que anticipas que tendrás cuando manifiestes tu intención, y luego sentir la emoción antes de la experiencia. La emoción elevada (que lleva una energía superior) es la carga magnética que estás enviando al campo. Y como has leído, cuando combinas la carga eléctrica (tu intención) con la carga magnética (emoción elevada), creas una firma electromagnética que es igual a tu estado de ser.

Otra forma de describir estas emociones elevadas es llamarlas emociones sinceras . Por lo general, cuando sentimos emociones como las que acabo de mencionar, notamos que nuestro corazón comienza a hincharse. Eso se debe a que nuestra energía se está moviendo hacia esa área y, como resultado, sentimos estos maravillosos sentimientos elevados que tienen la intención de dar, cuidar, nutrir, confiar, crear, conectar, sentir seguros, servir, y estar agradecido. A diferencia de las emociones de estrés (que discutimos en el capítulo anterior) que se extraen del campo invisible de energía e información que rodea el cuerpo, estas emociones sinceras contribuyen al campo de energía del cuerpo. De hecho, la energía que se crea cuando el corazón se abre hace que el corazón se vuelva más ordenado y coherente, al igual que el cerebro, por lo que produce un campo magnético medible.<sup>3</sup> Es esta acción la que nos conecta con el campo unificado. Y cuando casamos una intención (la carga eléctrica) con esa energía (la carga magnética), creamos un nuevo campo electromagnético. Dado que la energía es frecuencia y toda frecuencia lleva información, es esa energía elevada la que lleva tu pensamiento.

Recuerda: esos potenciales en el campo cuántico existen solo como frecuencias electromagnéticas (frecuencias con información) y aún no puedes percibirlos con tus sentidos como materia. Tiene sentido, entonces, que la nueva señal electromagnética que transmita atraiga esas frecuencias electromagnéticas en el campo que coinciden vibratoriamente con ella. En otras palabras, cuando hay una coincidencia vibratoria entre tu energía y cualquier potencial que ya existe en el campo unificado, comienzas a atraer esa nueva experiencia hacia ti. Te encontrará cuando te conviertas en el vórtice de tu futuro .

Entonces, de esa manera, no tienes que trabajar para traer lo que quieres que se te manifieste y no tienes que ir a ningún lado para conseguirlo (eso es cambiar materia con materia). Tienes que convertirte en conciencia pura (sin cuerpo, nadie, nada, en ningún lugar, en ningún tiempo) y cambiar tu energía, la señal electromagnética que estás transmitiendo, y luego atraerás esa experiencia futura.



derecho a usted (cambiando la energía en materia). Literalmente te sintonizarás con la energía de un nuevo futuro, y mientras lo haces, el observador (el campo unificado) está observando que observas un nuevo destino, y luego respalda tu creación. Eche un vistazo a [la figura 3.4](#).

## ALL POSSIBILITIES IN THE QUANTUM FIELD EXIST IN THE PRESENT MOMENT AS ELECTROMAGNETIC POTENTIALS



Una vez que estamos en el momento presente, existen infinitas posibilidades en el campo cuántico como frecuencias electromagnéticas. Al combinar una intención clara con emociones elevadas, está transmitiendo una firma electromagnética completamente nueva al campo. Cuando hay una coincidencia vibratoria entre tu energía y la energía de ese potencial, cuanto más tiempo estés consciente de esa energía, más atraerás la experiencia hacia ti.

Cada letra representa un potencial diferente: R es una nueva relación. J es un trabajo nuevo. P es un problema que se está resolviendo en tu vida. M es una experiencia mística. G es una mente genial. H es salud. A es suficiente. Es una nueva oportunidad.



Antes de continuar, quiero retroceder un poco para enfatizar cuán importantes son las emociones elevadas para que esta ecuación funcione. Después de todo, cuando decides observar un futuro en el campo cuántico que quieres manifestar, si lo haces como una víctima o como alguien que sufre o se siente limitado o infeliz, tu energía no va a ser consistente con tu creación intencionada y no serás capaz de llamar a ese nuevo futuro para ti. Ese es el pasado. Puede tener una intención clara y, por lo tanto, su mente puede estar en el futuro porque puede imaginar lo que quiere, pero si siente alguna de esas emociones familiares limitadas, su cuerpo todavía cree que está en las mismas experiencias pasadas limitadas.

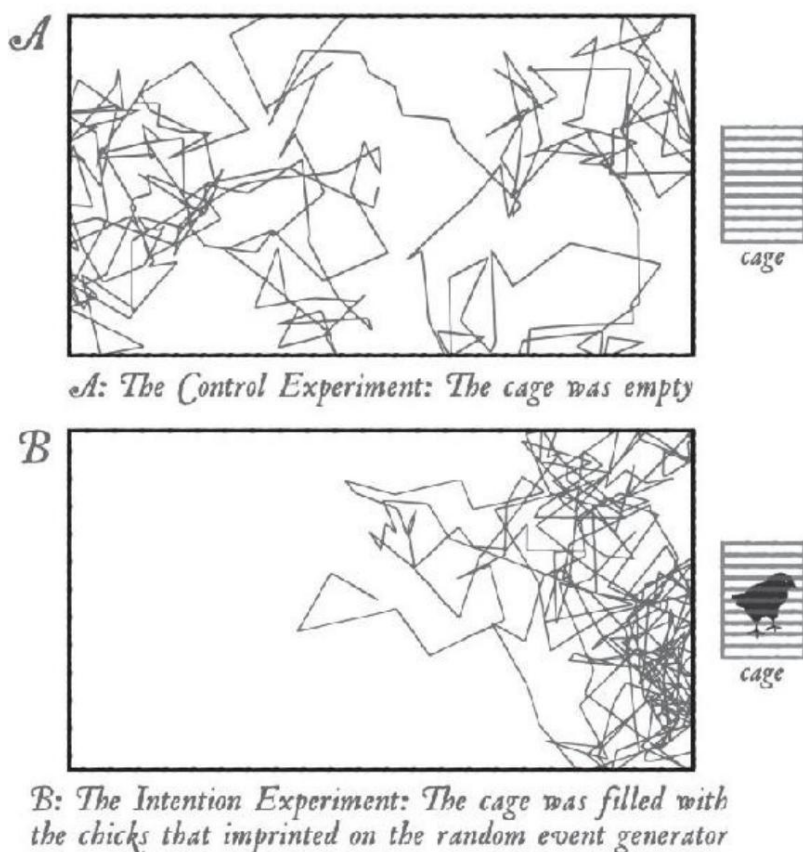
Como aprendiste en el capítulo anterior, la emoción es energía en movimiento, y las emociones elevadas tienen una frecuencia más alta que las emociones de supervivencia. Entonces, si desea crear un cambio, debe hacerlo desde un nivel de energía que sea mayor que la culpa, mayor que el dolor, mayor que el miedo, mayor que la ira, mayor que la vergüenza y mayor que la indignidad. De hecho, cualquier energía de baja vibración que estés sintiendo no puede llevar el pensamiento de tu futuro sueño. Llevará solo un nivel de conciencia igual a esas emociones limitadas. Por lo tanto, si vas a realizar algo que es ilimitado, será mejor que te sientas ilimitado. Si quieres crear libertad, será mejor que te sientas libre. Y si realmente quieres curarte a ti mismo, será mejor que eleves tu energía hasta la plenitud. Cuanto más elevada sea la emoción que sientas, mayor será la energía que emitas y más influencia tendrás en el mundo material de la materia. Y cuanto mayor sea tu energía, más tiempo tardará tu manifestación en aparecer en tu vida.

En este proceso, te relajas y permites que una mente mayor, la conciencia del campo unificado, organice un evento adecuado para ti. Esencialmente te quitas del camino. Cuando te sorprende una experiencia desconocida que parece que salió de la nada, es porque tú la creaste de la nada. Algo apareció de la nada porque tú lo creaste en la nada. Y puede suceder en poco tiempo si lo creas en el reino más allá del tiempo lineal: ese es el campo cuántico, donde no hay tiempo.

Un investigador francés llamado René Peoc'h, Ph.D., demostró el poder de la intención con los pollitos recién nacidos.<sup>4</sup> Cuando los pollitos nacen, por lo general se imprimen en su madre, vinculándose con ella y siguiéndola. Pero si la madre no está allí cuando los polluelos nacen, se imprimirán en el primer objeto en movimiento que encuentren. Por ejemplo, si un pollito ve por primera vez a un humano, seguirá al humano de la misma manera.

Para su estudio, Peoc'h construyó un tipo especial de generador de eventos aleatorios: un robot computarizado que giraba al azar mientras se movía alrededor de una arena, yendo a la derecha el 50 por ciento del tiempo y yendo a la izquierda el 50 por ciento del tiempo. Como control, primero registró la trayectoria del robot en la arena sin polluelos presentes. Encontró que con el tiempo, el robot cubrió la mayor parte de la arena por igual. A continuación, Peoc'h expuso pollitos recién nacidos al robot. Como era de esperar, se imprimieron en el robot como si fuera su madre y lo siguieron por toda la arena. Después de que los polluelos se imprimieran en el robot, los sacó de la arena y los puso en una jaula a un lado, donde podían ver al robot pero no moverse hacia él.

### THE PATH OF THE RANDOM EVENT GENERATOR IN THE EXPERIMENTS OF RENÉ PEOC'H



*Figure 3.5*

Una ilustración de los resultados del experimento de los pollitos de René Peoc'h. El cuadro marcado con A representa el movimiento del generador de eventos aleatorios cuando la jaula está vacía. El recuadro marcado B muestra el

movimiento del generador de eventos aleatorios cuando los pollitos se colocaron en la jaula a la derecha de la arena. Si las intenciones de las chicas pueden influir en el generador de eventos aleatorios para que se mueva hacia ellas la mayor parte del tiempo, imagina lo que puedes hacer para dibujar tu nuevo futuro.

Lo que sucedió a continuación fue asombroso: la intención de los pollitos de estar cerca de lo que creían que era su madre (en este caso, el robot) en realidad influyó en los movimientos aleatorios del robot. Ya no se movió por toda la arena, sino que permaneció en la mitad de la arena más cercana a los pollitos. (Consulte [la figura 3.5.](#)) Si las intenciones de los pollitos pueden influir en los movimientos de un robot computarizado, imagine lo que puede hacer para dibujar su futuro hacia usted.

En este lugar del campo unificado, en realidad te estás dando cuenta de lo que ya existe y le estás dando vida con tu atención y tu intención. Aquí, puedes ser un genio. Puedes ser abundante. Puedes estar saludable. Puedes ser rico. Puedes tener una experiencia mística. Puede crear un nuevo trabajo. Puedes resolver un problema en tu vida.

Recuerda: todas estas posibilidades existen como potenciales electromagnéticos en el campo cuántico; no puedes experimentarlos con tus sentidos porque aún no existen en este espacio y tiempo. Existen solo como información portadora de frecuencia o energía que debe sintonizarse y observarse en este espacio y tiempo. Y para que puedas hacer esto correctamente, tendrás que conectarte a esa información y energía con tu energía e intención.

Aquí hay otra forma de verlo: si estás unificado con la conciencia y la energía de cada cuerpo, cada uno, cada cosa, cada lugar y cada tiempo dentro de un vasto campo unificado de potenciales, entonces observando un potencial en el cuántico es como tomar conciencia de tu mano en el mundo físico: ya estás conectado a ella; ya existe Sintonizarse con la energía de su futuro y observar intencionalmente ese potencial en el cuántico hace que infinitos campos de energía colapsen en partículas, llamado evento cuántico, y eso se convierte en una experiencia que luego puede manifestarse en su mundo físico tridimensional.

Luego, cuando te levantas de tu meditación, aunque estés de regreso en el mundo tridimensional de la materia, porque ya experimentaste la emoción elevada que anticipaste antes de la experiencia, no tienes más remedio que levantarte sintiendo como si tu la intención ya se ha manifestado, o como si su oración ya hubiera sido respondida. Te sientes íntimamente conectado con tu nuevo futuro, sabiendo que aparecerá de una manera que no puedes predecir (porque si

puede predecirlo, entonces es un conocido). En efecto, te levantas como un nuevo yo, uno que se siente más como energía que como materia.

Pero debe permanecer consciente, porque en el momento en que se olvida y comienza a estresarse acerca de cuándo sucederá o cómo sucederá, regresará a su antiguo yo, tratando de predecir el futuro basándose en el pasado. Y luego comenzarás a sentir las mismas viejas emociones familiares (con la misma energía más baja) que influyen en tus mismos viejos pensamientos, y acabas de tomar la decisión de quedarte atrapado en lo conocido. Podríamos decir que te desconectarás de la energía de tu futuro en el momento en que sientas la energía familiar de las emociones de tu pasado.

Si, en cambio, logra sintonizar con éxito este potencial que ha elegido una y otra vez y se familiariza con él, podrá sintonizarlo no solo en la meditación sino también cuando esté en la fila del banco.

Podrás sintonizarlo cuando estés sentado en el tráfico. Puedes hacerlo cuando te estás afeitando, cuando estás cocinando y cuando estás dando un paseo.

Puedes hacerlo una y otra vez con los ojos abiertos, tal como lo haces cuando los ojos están cerrados en meditación. Solo recuerda, cada vez que te sintonizas con la energía de tu futuro en el momento presente, estás atrayendo tu futuro hacia ti.

Y si lo haces con suficiente frecuencia, y lo haces correctamente, cambiarás tu biología de una realidad pasado-presente a una realidad futuro-presente. Es decir, cambiarás neurológicamente tu cerebro de ser un registro del pasado a convertirse en un mapa del futuro. Al mismo tiempo, mientras le enseñas a tu cuerpo emocionalmente cómo se sentirá ese futuro en el momento presente, reacondicionarás tu cuerpo con esta nueva emoción elevada. Podrás señalar nuevos genes de nuevas maneras y cambiarás tu cuerpo para que parezca que el futuro que elegiste con tu clara intención ya sucedió. Eso significa que empiezas a vestir biológicamente tu futuro.

## Jace se vuelve cuántico

Cuando mi hijo mayor, Jace, terminó la escuela de posgrado, comenzó a trabajar para una gran empresa en Santa Bárbara que fabricaba cámaras sofisticadas para el ejército. Cuando completó su contrato, se mudó a San Diego para trabajar con una startup. Sin embargo, después de un tiempo, se desilusionó con la gerencia y decidió dejar la empresa y viajar. Es un surfista de olas grandes, por lo que ideó un plan elaborado para recorrer Indonesia, Australia y Nueva Zelanda durante siete meses. Empacó su maleta con las tablas de surf y se fue, y tuvo el mejor momento de su vida. Después de seis meses, me llamó desde Nueva Zelanda y me dijo: "Papá, escucha, tengo que empezar a pensar en lo que voy a hacer cuando regrese al mundo real. Quiero crear un trabajo nuevo y mejor que los anteriores, pero quiero hacerlo de manera diferente. He aprendido mucho tomándome tiempo libre".

"Está bien", respondí. "Debe haber un potencial en el campo cuántico con el que puedas sintonizarte y que esté relacionado con un nuevo trabajo para ti. Tome un pedazo de papel y escriba la letra 'J' en él, y dibuje dos líneas onduladas alrededor para representar el campo electromagnético". (Espera, porque vas a estar haciendo algo similar en la meditación al final de este capítulo). intención del trabajo que desea. Pero ahora tenemos que tener muy claro exactamente qué tipo de trabajo desea, así que hagamos una lista de lo que es importante para usted en este trabajo. Quiero que pienses en las condiciones de lo que significa para ti esa letra 'J' de 'nuevo trabajo'. Debajo de esa 'J', quiero que escriba la palabra intención y enumere los detalles de lo que quiere en su nuevo trabajo. Puedes escribir lo que quieras, excepto cuándo o cómo va a suceder".

"Quiero poder trabajar desde cualquier parte del mundo", me dijo, "y quiero ganar la misma cantidad de dinero que ganaba en mi trabajo anterior, o más. Quiero tener contratos independientes de seis meses a un año, y tengo que amar lo que hago".

Bien, ¿algo más? Yo pregunté.

"Sí, quiero ser mi propio jefe y liderar mi propio equipo", dijo.

"Está bien, ahora tienes tu intención clara", le dije. "Cada vez que piensas en esta letra 'J', ¿puedes asociar la letra con el significado que acabas de

lo diste, ¿todos los detalles de lo que quieres que acabas de enumerar? Dijo que podía hacer eso.

Luego le pedí que pensara en cómo se sentiría cuando sucediera. “Al lado o debajo de las subintenciones que enumeró para aclarar su nuevo trabajo”, le dije, “quiero que escriba, 'Emociones elevadas: la energía de mi futuro'. Ahora vamos a enumerarlos uno por uno. ¿Qué son?”

“Empoderado, enamorado de la vida, libre y agradecido”, me dijo, identificando las emociones elevadas que usaría para traerle este trabajo. Todo lo que quedaba era hacer que todo se alineara. Mire [la Figura 3.6](#) para ver lo que hizo Jace.

“Tienes mucho tiempo libre ahora mismo. No estás haciendo mucho más que surfear y relajarte en vacaciones”, le dije. “Así que debería ser fácil para ti crear tu futuro. ¿Se comprometerá a hacer lo que sea necesario para transmitir una nueva firma en el campo todos los días? El acepto.

Luego repasé con él el concepto de encontrar el momento presente y centrarse y elevar su energía para que su energía pudiera llevar su intención hacia su futuro. “Solo mantén ese símbolo en el ojo de tu mente mientras irradas esa energía hacia el espacio más allá de tu cuerpo en el espacio”, instruí, “como sintonizar una estación de radio y captar una frecuencia que lleva información. Cuanto más tiempo permanezca su conciencia en esta energía o cuanto más tiempo esté consciente de la energía de su futuro, más probable será que llame la experiencia hacia usted. Así que sintonícense todos los días con la energía de su futuro. Y recuerda, cualquier cosa que transmitas al campo unificado es tu experimento con el destino. Cuando haya una coincidencia vibratoria entre tu energía y la energía de este potencial, te encontrará. Entonces, Jace, ¿puedes quedarte allí?”

"Sí", respondió.

## CLEAR INTENTION + ELEVATED EMOTIONS = A NEW ENERGY

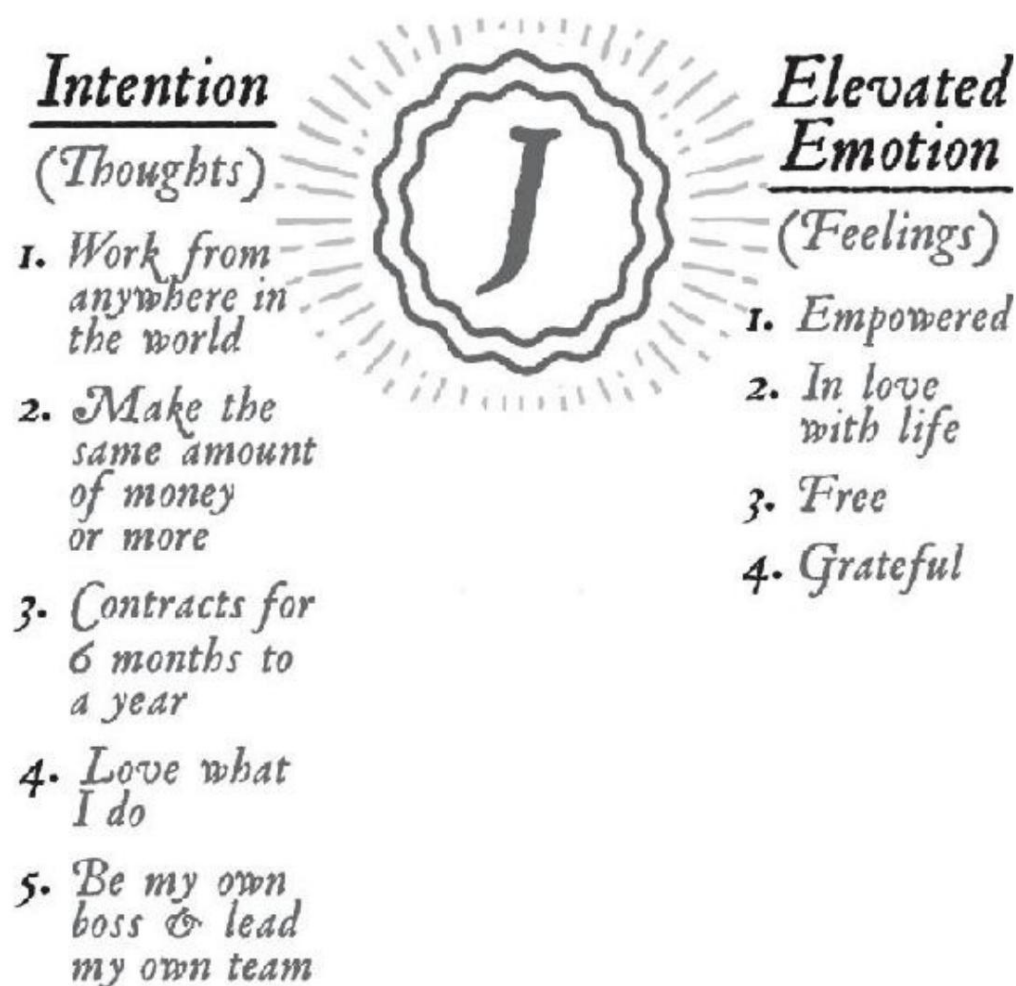


Figure 3.6

Así fue como mi hijo Jace creó su nuevo trabajo. J es un símbolo que representa una nueva experiencia potencial. En el lado izquierdo, bajo Intención, asignó condiciones específicas del tipo de trabajo que le gustaría. En el lado derecho, bajo Emoción Elevada, asignó emociones específicas que sentiría cuando ocurriera la experiencia. Al combinar estos dos elementos, cambiaba su energía todos los días para atraer su nuevo trabajo hacia él.

“Y luego, una vez que hayas estado en ese nuevo estado de ser por algún tiempo, quiero que pienses en lo que vas a hacer en tu nuevo trabajo”, continué. “¿Qué decisiones tomarás? ¿Qué cosas harás? ¿Qué experiencias te esperan y cómo te sentirás? Quiero que vivas en esa realidad futura en el momento presente. Simplemente recuerda tu futuro de

ese nuevo estado de ser.” Así como la gente tiende a obsesionarse con lo peor que les puede pasar en la vida todos los días, en cambio, le pedí a mi hijo que se obsesionara con algunas de las mejores cosas que podrían pasar cuando lo encontrara en su nuevo trabajo. “Piense en todo el tiempo que tendrá para navegar, los viajes que puede seguir haciendo, el equipo de personas con las que trabajará, sus fortalezas y el dinero que puede ahorrar para una nueva casa y un nuevo automóvil”. Lo animé. “Diviértete con esas ideas todos los días”. Al igual que los pianistas y los ejercitadores de músculos sobre los que leyó en el último capítulo, Jace estaba a punto de preparar su cerebro y su cuerpo para que pareciera que el futuro que deseaba ya había ocurrido.

“Y dado que donde pones tu atención es donde pones tu energía”, continué, “quiero que inviertas tu atención y tu energía en ese nuevo futuro. Y así como tu cuerpo sigue a tu mente a la ducha todas las mañanas, a un lugar conocido, si sigues haciendo este proceso, tu cuerpo seguirá a tu mente a un lugar desconocido”. Jace accedió a hacer la meditación todos los días.

Un mes después regresó, y en el momento en que aterrizó en Los Ángeles, me envió un mensaje de texto y me preguntó: “Hola, papá, estoy en los EE. UU. otra vez. ¿Podemos hablar?”

Oh, oh, pensé. Aquí vamos. Así que lo llamé y le pregunté cómo iban las cosas.

“Genial”, dijo Jace. “Pero me quedé sin dinero. No sé lo que voy a hacer”.

Ahora el padre en mí quería decir: “No te preocupes, hijo. Te daré algo de dinero hasta que te recuperes”, pero el maestro que hay en mí prevaleció y respondió: “Eso es genial, porque ahora realmente tendrás que crear. Ahora estás en lo desconocido. Déjame saber como va.”

Y colgué. Podía sentir su incomodidad, pero conozco a mi hijo y sabía que se concentraría y haría el trabajo.

Como realmente estaba sintiendo el calor ahora, Jace tenía que intensificar seriamente su juego. Condujo hasta Santa Bárbara para ver a sus compañeros de cuarto de la universidad, y algunos de ellos practicaron snowboard durante cuatro días, tal como lo hacen juntos todos los años. Cuando terminó el fin de semana de cuatro días, se detuvo en Santa Bárbara antes de volver a casa y entró por casualidad en una tienda de surf. De repente, vio al mejor diseñador de aletas de tablas de surf del mundo, que también estaba allí.

Empezaron a hablar, y al poco tiempo el diseñador le dijo a Jace: “Estoy buscando un ingeniero para diseñar tablas de surf. Vamos a revolucionar el



industria juntos. Lo necesito de seis meses a un año, y puede dirigir su propio programa, hacer lo que quiera. Todo lo que me importa es terminar con un producto de alta calidad".

Ya sabes cómo termina esta historia. Jace consiguió el trabajo, con un contrato de un año que puede renovar en cualquier momento. Ahora gana más dinero que en su otro trabajo. Le encanta su nueva carrera debido a su pasión por el surf.

A veces me envía un mensaje de texto y dice: "No puedo creer que me paguen para aparecer y hacer esto". Es su propio jefe, puede trabajar desde donde quiera y puede ir a surfear para probar todos los extremos. Está enamorado de la vida. No tuvo que enviar un currículum, no tuvo que hacer una llamada telefónica o escribir un correo electrónico, y no tuvo que ir a ningún lado para entrevistarse o llenar una solicitud. La experiencia lo encontró.

Cuando nos convertimos en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún momento, estamos desviando nuestra atención de todas las distracciones en nuestro mundo exterior que nos impiden estar presentes con el campo unificado de inteligencia que está dentro de nosotros y todo. a nuestro alrededor. Nos volvemos hacia adentro y estamos presentes con una conciencia que siempre está presente con nosotros. En el momento en que nos alineamos con esa conciencia omnipresente, como si nos estuviéramos mirando directamente en un espejo, nos devuelve la mirada. Y finalmente puede reflejar lo que le mostramos que queremos. Cuanto más permanezcamos en este lugar de nada material e invirtamos nuestra atención y energía en él, más nos acercaremos al campo unificado. Y cuando estamos en el altar de los potenciales infinitos, cuando cambiamos nuestra energía, cambiamos nuestras vidas.

A medida que avanzamos hacia él y confiamos en lo desconocido, sin devolver nuestra conciencia al mundo material de los sentidos en la realidad tridimensional, experimentamos más unidad y totalidad interior. Ese proceso comienza a llenar nuestra carencia, nuestra separación, nuestra dualidad, nuestra enfermedad y nuestras personalidades fracturadas. Nuestra biología se vuelve más completa a medida que nos volvemos más completos.

Después de todo, cuando estamos completos, simplemente no hay carencia. No puede faltar nada. En ese momento, simplemente estamos observando lo que ya existe en el campo cuántico de todas las posibilidades o potenciales y dándole vida con nuestra atención y nuestra energía.

Así que ahora tengo que preguntarte: ¿Qué experiencia hay en el mundo cuántico? campo esperando encontrarte ?

## Preparándose para sintonizar

Esta meditación requiere un poco de preparación previa. Primero, quiero que pienses en una posible experiencia que quieras tener. Recuerda que al igual que el electrón antes de colapsar en la materia, la experiencia ya existe como energía o frecuencia en el campo cuántico. Esta es la energía con la que estás a punto de sintonizarte. Algunos de nuestros estudiantes han bajado sus niveles de colesterol simplemente sintonizando un potencial. Han bajado sus marcadores de cáncer. Han hecho desaparecer tumores. También han creado excelentes trabajos nuevos, vacaciones con todos los gastos pagados, nuevas relaciones saludables, más dinero, experiencias profundamente místicas e incluso boletos de lotería ganadores. Créanme, mi equipo y yo lo hemos visto todo. ¡Así que adelante, adéntrate en lo desconocido!

Una vez que tenga la nueva experiencia que desea crear, asígnele una letra mayúscula y luego escríbala en una hoja de papel. Piense en la letra como un símbolo que representa esa posibilidad específica en su vida. En realidad, ponerlo en papel en lugar de solo pensar en ello es importante porque el acto de escribirlo solidifica que lo quieres. Luego dibuja dos líneas circulares onduladas alrededor de la letra para representar el campo electromagnético que necesitas generar alrededor de tu cuerpo para igualar ese potencial en el cuanto.

Ahora asigna algún significado a esa letra para que puedas aclarar aún más tu intención. Piense en algunos refinamientos específicos de lo que desea y enumere al menos cuatro de ellos. (Lo único que no quiero que considere incluir es cualquier mención de un marco de tiempo). Por ejemplo, si su intención es un gran trabajo, su lista podría verse así:

1. Ganar \$50,000 al año más de lo que gano ahora
2. Administrar mi propio equipo de increíbles profesionales
3. Viajar por todo el mundo con una generosa cuenta de gastos
4. Tener beneficios excepcionales para la salud y excelentes opciones sobre acciones
5. Haciendo una diferencia en el mundo

Ahora, en ese mismo papel, escribe las emociones que sentirás.  
cuando ese potencial imaginado sucede. Podrías escribir:

1. Empoderado
2. Ilimitado
3. Agradecido
4. Gratis
5. Asombrado
6. Enamorado de la vida
7. alegre
8. Digno

Sea lo que sea para ti, escríbelo. Y si crees que no sabrás cómo te vas a sentir porque aún no lo has experimentado, entonces prueba la gratitud, eso funciona muy bien. La gratitud es una emoción poderosa que se usa para manifestar porque normalmente sentimos gratitud después de recibir algo. Entonces, la firma emocional de la gratitud significa que ya sucedió. Cuando estás agradecido o sientes aprecio, estás en el estado final para recibir. Cuando abrazas la gratitud, tu cuerpo como mente inconsciente comenzará a creer que está en esa realidad futura en el momento presente.

Estas diversas emociones que acabas de enumerar son la energía que llevará tu intención. Este no es un proceso intelectual, es visceral. Tienes que sentir realmente esas emociones. Tienes que enseñarle a tu cuerpo emocionalmente cómo se sentirá ese futuro antes de que suceda, y tienes que hacerlo en el momento presente.

Ahora estás listo para la meditación. Puede comprar el CD Tuning In to New Potentials o descargar el MP3 en [drjoedispenza.com](http://drjoedispenza.com) y sígueme mientras te guío, o puedes elegir hacer la meditación por tu cuenta.

## Sintonización con la meditación de nuevos potenciales

Comience por poner su atención en diferentes partes de su cuerpo, así como en el espacio alrededor de esas partes de su cuerpo. (Aprenderá más sobre cómo hacer esto y por qué es importante en el próximo capítulo, pero por ahora, es suficiente saber que enfocarse en el espacio alrededor de su cuerpo ayuda a cambiar sus ondas cerebrales, moviéndolo de un patrón de ondas cerebrales beta incoherente a un patrón coherente de ondas cerebrales alfa y theta). Tome conciencia del vasto e infinito espacio detrás de sus ojos en este eterno espacio negro, el espacio en el centro de su cabeza, el espacio entre la parte posterior de su garganta y la parte posterior de su cabeza, y luego más allá de su cabeza en el espacio. . Luego pasa a ser consciente del espacio en el centro de tu garganta, el espacio más allá de tu garganta y alrededor de tu cuello, el espacio en el centro de tu pecho, el espacio alrededor de tu cuerpo, el espacio detrás de tu ombligo y finalmente el espacio alrededor de tus caderas en este interminable vacío negro. Con cada uno de estos, tómese su tiempo y siéntalo, sea consciente de ello y manténgase presente con él.

Toma conciencia de la inmensidad del espacio que ocupa la habitación en la que te encuentras, y luego extiende tu conciencia a la inmensidad del espacio más allá de la habitación en el espacio, y finalmente a la inmensidad del espacio que ocupa todo el espacio en el espacio.

Ahora es el momento de desviar la atención de su cuerpo, el entorno y el tiempo y convertirse en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún tiempo, para convertirse en conciencia pura, para desplegarse como una conciencia en este espacio negro infinito. e interminable campo donde existen todas las posibilidades. Si se distrae, simplemente regrese al momento presente (como discutimos en el capítulo anterior). Sigue desplegándote en este espacio inmaterial reinvirtiéndolo continuamente tu atención en él.

Piensa en el potencial que ya existe en el campo cuántico que deseas sintonizar al recordar tu carta. Sienta la energía de ese potencial futuro, dentro de usted y a su alrededor, y sintonícese con su futuro. Cuando hagas esto, estarás entrando en un nuevo estado del ser, transmitiendo una firma electromagnética completamente nueva al campo. Cuando hay una coincidencia vibratoria entre tu energía y ese potencial, el nuevo evento te encontrará a ti, no tienes que hacer que suceda nada. Quiero ser claro aquí. Puede tomar más de unas pocas meditaciones para que su futura oportunidad se desarrolle. Podría suceder en una semana, un mes o incluso más. La clave es seguir haciéndolo hasta que ocurra.

Una vez que esté en un nuevo estado del ser, transmitiendo una nueva firma electromagnética, recuerde su futuro antes de que suceda y comience a

ensayar mentalmente cómo será ese futuro viviendo en ese futuro. Hágalo lo más real posible, invocando esas emociones elevadas que enumeró para que pueda enseñarle a su cuerpo emocionalmente cómo se siente ese futuro.

Entrega tu creación a una mente superior, planta una semilla en el campo infinito de posibilidades, ¡y simplemente déjala ir! Finalmente, bendice tu cuerpo con una mente nueva. Bendice tu vida, bendice tus desafíos, bendice tu alma, bendice tu pasado y bendice tu futuro. Bendice lo divino en ti, abre tu corazón y da gracias por una nueva vida antes de que se manifieste.

Lentamente lleva tu conciencia de vuelta a la habitación y cuando estés listo, abre los ojos. Levántese de su meditación como si su futuro ya hubiera sucedido, y deje que las sincronicidades y las nuevas posibilidades lo encuentren.



## Capítulo 4

---

# BENDICIÓN DE LA ENERGÍA CENTROS

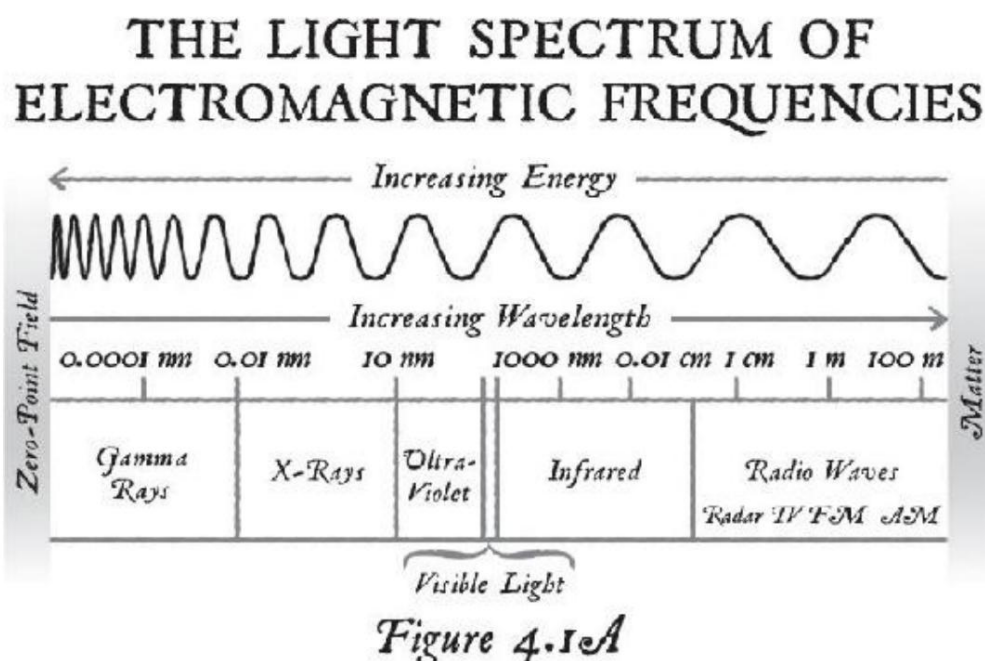
---

Hemos estado hablando mucho sobre la luz y la información o la energía y la conciencia. Ahora es el momento de profundizar un poco más en esos conceptos para ayudar a explicar cómo funciona la próxima meditación. Como ya comprenderá, todo en nuestro universo conocido está compuesto o emite luz e información o energía y conciencia, que son otras formas de describir la energía electromagnética. De hecho, estos elementos están tan íntimamente combinados que es imposible separarlos. Mira a tu alrededor. Incluso si no ves nada más que materia (objetos, cosas, personas o lugares), también hay un mar de infinitas frecuencias invisibles que transportan información codificada. Eso significa que no solo tu cuerpo está compuesto de luz e información, de energía y conciencia, sino también que tú, como ser consciente con un cuerpo, estás hecho de luz organizada gravitacionalmente repleta de información que envía y recibe continuamente varias frecuencias, todas transportando diferentes señales, como una radio o un teléfono celular.

Toda frecuencia, por supuesto, lleva información. Piensa en las ondas de radio por un momento. Hay ondas de radio moviéndose a través de la habitación en la que estás sentado en este momento. Si encendiera una radio, podría sintonizarla a una longitud de onda o señal específica, y luego un pequeño transductor en la radio captaría

esa señal y convertirla en sonido que puedas escuchar y entender como tu canción favorita, las noticias o incluso un comercial. El hecho de que no pueda ver las ondas de radio en el aire no significa que no estén allí, transportando información distinta en una frecuencia específica todo el tiempo. Si cambia la frecuencia un poco y sintoniza otra estación, se transmitirá un mensaje diferente en esa longitud de onda.

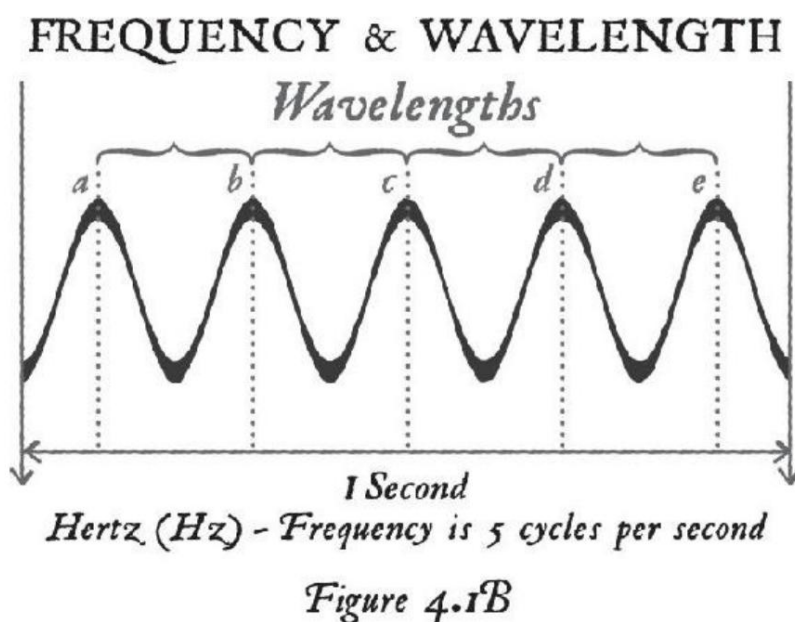
Eche un vistazo a [la Figura 4.1A](#), que muestra todo el espectro de luz y demuestra todas las frecuencias electromagnéticas que conocemos. El espectro de luz visible, donde percibimos la variedad de colores presentes en este mundo en el que vivimos, representa menos del 1 por ciento de todas las frecuencias de luz que existen. Eso significa que la mayoría de las frecuencias están más allá de nuestra percepción y, por lo tanto, la mayor parte de nuestra realidad conocida en este universo no puede ser experimentada por nuestros sentidos. Entonces, aparte de nuestra capacidad de percibir la luz absorbida o reflejada por objetos y cosas, la verdad es que solo podemos percibir un espectro muy pequeño de la realidad. Hay mucha otra información disponible para nosotros además de lo que podemos ver con nuestros ojos físicos. Recuerde que cuando me refiero a la luz, me refiero a toda la luz, que incluye todo el espectro de frecuencias electromagnéticas, visibles e invisibles, y no solo la luz visible.



Esta figura representa todo el espectro de frecuencias electromagnéticas desde el campo de punto cero que disminuye su frecuencia hasta llegar a la materia. A medida que aumenta la energía (o a medida que la frecuencia se acelera),

las longitudes de onda disminuyen. A medida que la energía disminuye (o la frecuencia se ralentiza), las longitudes de onda aumentan. En el medio, etiquetado como luz visible, está el único espectro de realidad que percibimos.

Por ejemplo, aunque no vemos rayos X, todavía existen. Sabemos esto porque nosotros, como seres humanos, tenemos la capacidad de crear rayos X y también podemos medirlos. De hecho, existe un número infinito de frecuencias dentro del espectro de luz de rayos X. Los rayos X tienen una frecuencia más rápida que la luz visible que vemos y, por lo tanto, tienen más energía (porque, nuevamente, cuanto más rápida es una frecuencia, mayor es su energía). La materia en sí misma es la más densa de las frecuencias porque es la forma de luz e información más lenta y condensada.



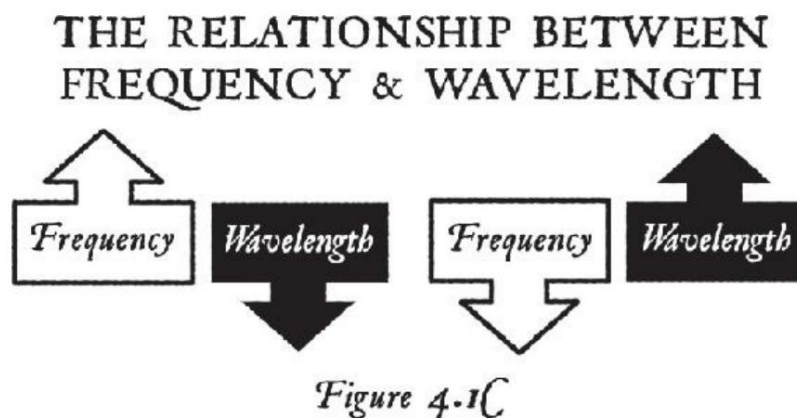
Aquí vemos la relación entre frecuencia y longitud de onda. El número de ciclos en una onda completa, representada entre las letras a y b, b y c, y así sucesivamente, es una longitud de onda. El espacio entre las dos flechas verticales que apuntan hacia abajo representa un intervalo de tiempo de un segundo. En este caso, dado que hay cinco ondas completas en el lapso de un segundo, diríamos que la frecuencia es de cinco ciclos por segundo, o 5 Hz.

Eche un vistazo a [la figura 4.1B](#). Mueva sus ojos a lo largo de la línea horizontal que corre a través de las colinas y valles de las olas, comenzando en la letra A y luego moviéndose a B y luego a C. Cada vez que llega a la siguiente letra, acaba de recorrer un ciclo completo, ¿cuál es denominada longitud de onda. Entonces, la distancia entre las letras A y B es una longitud de onda. La frecuencia de una onda se refiere al número de longitudes de onda o ciclos producidos en un segundo, que es



medida en hercios (Hz). Por lo tanto, cuanto más rápida sea la frecuencia de una onda, más corta será su longitud de onda. Lo contrario también es cierto: cuanto más lenta es la frecuencia, más larga es la longitud de onda (Figura 4.1C). Por ejemplo, la luz en la banda de frecuencia infrarroja tiene una frecuencia más lenta que la luz en la banda de frecuencia de luz ultravioleta, por lo que las longitudes de onda de la luz infrarroja son más largas y las longitudes de onda de la luz ultravioleta son más cortas. Aquí hay otro ejemplo, esta vez dentro del espectro de luz visible: el color rojo tiene una frecuencia más lenta (450 ciclos/segundo) que el color azul (alrededor de 650 ciclos/segundo).

Por lo tanto, la longitud de onda del rojo es más larga que la longitud de onda del azul.



A medida que aumenta la frecuencia, las longitudes de onda se acortan. A medida que disminuye la frecuencia, las longitudes de onda se alargan.

A lo largo de la historia, las personas han realizado varios intentos diferentes para fotografiar y medir campos de luz. Un ejemplo destacado es la fotografía Kirlian, descubierta en 1939 por el electricista ruso e inventor aficionado Semyon Davidovitch Kirlian. Con esta técnica, Kirlian pudo capturar imágenes del campo magnético eléctrico que rodea tanto a los objetos vivos como a los no vivos. Descubrió que al colocar una hoja de película fotográfica en una placa de metal, colocar un objeto encima de la película y aplicar una corriente de alto voltaje a la placa de metal, aparecería una imagen de la descarga eléctrica entre el objeto y la placa. en la película, apareciendo como una silueta brillante de luz alrededor de lo que se estaba fotografiando.

En uno de los muchos experimentos de Kirlian, supuestamente fotografió dos hojas aparentemente idénticas, una de una planta sana y otra de una planta enferma. La fotografía de la hoja de la planta sana mostró un fuerte campo de luz, mientras que la otra mostró un brillo mucho más débil, lo que llevó a Kirlian a creer que su técnica fotográfica podría ser un medio para evaluar

salud. Mientras los científicos debaten hoy en día la utilidad de la fotografía Kirlian como herramienta de diagnóstico, la investigación sobre la técnica continúa.

Un desarrollo más reciente en este sentido proviene del biofísico alemán Fritz-Albert Popp, Ph.D., quien ha pasado más de tres décadas estudiando biofotones, diminutas partículas de luz de baja intensidad que se almacenan y emiten por todos los seres vivos. En 1996, Popp fundó el Instituto Internacional de Biofísica (IIB), una red de laboratorios de investigación de más de una docena de países de todo el mundo que estudian biofotones.

Popp y sus colegas investigadores del IIB creen que la información contenida en estas partículas de luz, que se almacenan en el ADN, se comunica de manera extremadamente efectiva con las células del organismo, desempeñando así un papel vital en la regulación de la función del organismo.<sup>1</sup> Estos biofotones pueden ser detectados por una cámara extremadamente sensible diseñada para medir sus emisiones: cuanto más fuertes son las emisiones así como más intenso y coherente el campo de luz, mayor comunicación entre las células y más sano el organismo.

Para mantener la vida y la salud, nuestras células se comunican entre sí intercambiando información vital transmitida en diferentes frecuencias de luz.

Popp descubrió que lo contrario también es cierto: cuando una célula no emite suficiente energía electromagnética organizada y coherente, esa célula se vuelve insalubre; no puede compartir muy bien la información con otras células, y sin ese intercambio, no tiene lo que necesita. Entonces, la versión mecanicista del funcionamiento interno de la célula que aprendimos en biología en la escuela secundaria está fechada. Las moléculas cargadas que se atraen y se repelen entre sí no son responsables del funcionamiento de las células. En cambio, la energía electromagnética que emite y recibe la célula es la fuerza vital que gobierna esas moléculas.

Esa es una visión vitalista que apoya la verdad de quiénes somos.

Lo que todo esto significa, en efecto, es que somos literalmente seres de luz, cada uno de los cuales irradia una fuerza vital muy vital y expresa un campo de luz real alrededor de nuestros cuerpos: la totalidad de cada célula expresa y contribuye a un campo de luz vital que lleva un mensaje. Sería seguro decir, entonces, que cuanto más definimos la realidad con nuestros sentidos y vivimos nuestras vidas como materialistas centrándonos principalmente en lo físico (y, por lo tanto, cuanto más activamos la respuesta al estrés), más nos podemos estar perdiendo de Información valiosa.

Esto se debe a que cuanto más estrechamos nuestro enfoque en la materia, los objetos, las cosas, las personas y los lugares de nuestro mundo exterior, menos capaces somos de sentir esas otras frecuencias que no son visibles a simple vista. Y si no somos conscientes de ellos, no existen para nosotros.

Como ya ha leído y espero que haya comenzado a experimentar con la meditación del capítulo anterior, es posible que sintonice ciertas frecuencias a su alrededor, tal como puede sintonizar una radio en 107.3. Cuando cierra los ojos y se queda quieto y elimina el entorno externo (la estática que normalmente le impide sentir esas otras frecuencias), puede entrenarse para obtener una señal clara y recibir información de ella. Cuando haces esto repetidamente, te sintonizas con un nuevo nivel de luz e información que puedes usar para influir o afectar la materia. Y cuando haces eso, tu cuerpo experimenta sintropía (orden mejorado) en lugar de entropía (desorden, colapso físico y caos). Una vez que pueda aquietar su mente analítica y pensante y sintonizarse más fácilmente con esta información más ordenada, su cuerpo responderá automáticamente procesando esta nueva corriente de conciencia y energía, volviéndose así más eficiente, coherente y saludable.

## Enfoque convergente y divergente

Al comienzo de la meditación en el último capítulo, te pedí que pusieras tu atención en diferentes partes de tu cuerpo, así como en el espacio alrededor de las diferentes partes de él. Ahora quiero profundizar más en por qué te pido que hagas eso en casi todas mis meditaciones. Cuando practicas esto, agudizas tu habilidad para dominar dos formas diferentes en que tu cerebro puede enfocarse: usando el enfoque convergente y el enfoque divergente.

El enfoque convergente es un enfoque estrecho o unidireccional sobre un objeto, cualquier cosa que tenga materia. Ese es el tipo de enfoque que estás mostrando en mis meditaciones cuando pones tu atención en un lugar específico de tu cuerpo. Es el mismo tipo de enfoque que usa cuando presta atención a los objetos de su entorno. Por lo general, cuando vas a recoger un vaso, llamas o envías un mensaje de texto a alguien, o te atas el zapato, usas un enfoque estrecho. La mayor parte del tiempo que estás en un enfoque limitado, te estás enfocando en objetos o cosas (materia) y personas o lugares en el mundo exterior, principalmente cosas que tienen tres dimensiones.

¿Recuerda nuestra discusión anterior sobre vivir en modo de supervivencia con las hormonas del estrés bombeando continuamente a través de nuestros cuerpos, ayudándonos a estar listos para luchar o huir? Cuando estamos en ese estado, restringimos nuestro enfoque aún más porque prestar mucha atención al mundo físico externo se vuelve muy importante. En efecto, nos volvemos materialistas, definiendo la realidad con nuestros sentidos. Los diferentes compartimentos del cerebro que normalmente funcionan en comunidad comienzan a subdividirse, ya no se comunican de manera efectiva entre sí y ya no funcionan juntos sin problemas en un estado de coherencia (orden). Ahora están en un estado incoherente, enviando mensajes incoherentes por la médula espinal a varias partes del cuerpo. Hemos visto esto una y otra vez cuando hacemos escáneres cerebrales para medir las ondas cerebrales.

Como he dicho antes, cuando tu cerebro es incoherente, eres incoherente. Y cuando tu cerebro no funciona bien, tú no estás funcionando bien. Es como si en lugar de tocar una hermosa sinfonía, tu cerebro y tu cuerpo estuvieran produciendo una cacofonía. Y debido a este estado desequilibrado e inconsistente, te quedas tratando de controlar o forzar los resultados en tu vida. Intentas predecir un futuro basado en el pasado, y lo haces en parte pagando

más atención a su mundo exterior de objetos y cosas que a su mundo interior de pensamientos y sentimientos. En otras palabras, permaneces en un enfoque estrecho y convergente, pensando obsesivamente en las mismas cosas una y otra vez. Eso es lo que hace el estrés. Lo influye para que se obsesione con sus problemas para que pueda estar preparado para el peor de los casos en el futuro en función de sus recuerdos pasados. Estar preparado para el peor resultado te da una mejor oportunidad de supervivencia porque pase lo que pase, estás preparado para ello.

Sin embargo, cuando cambia su atención de usar este enfoque estrecho a adoptar un enfoque más abierto y amplio, como lo hará en esta meditación, puede volverse consciente del espacio y, por lo tanto, de la luz y la energía alrededor de su cuerpo en el espacio. A esto se le llama foco divergente. Pasas de enfocarte en algo a enfocarte en nada, en la onda (energía) en lugar de la partícula (materia). La realidad es tanto la partícula como la onda; es a la vez materia y energía. Entonces, cuando practica el uso de un enfoque estrecho para centrar su atención en diferentes partes del cuerpo, reconociendo la partícula, y luego abre su enfoque para sentir el espacio alrededor de estas partes de su cuerpo en el espacio, reconociendo la onda, su cerebro cambia en un estado más coherente y equilibrado.

## Entrar en la mente subconsciente

En la década de 1970, Les Fehmi, Ph.D., director del Centro de Biorretroalimentación de Princeton en Princeton, Nueva Jersey, descubrió cómo este cambio en la atención de un enfoque estrecho a uno abierto cambia las ondas cerebrales. Fehmi, pionera en atención y biorretroalimentación, estaba tratando de encontrar un método para enseñar a las personas cómo mover sus ondas cerebrales de beta (pensamiento consciente) a alfa (relajado y creativo). Descubrió que la forma más efectiva de hacer el cambio era instruir a las personas para que tomaran conciencia del espacio o la nada, adoptando lo que él llamó enfoque abierto.<sup>2</sup> La tradición budista ha estado usando este método de meditación durante miles de años. A medida que abres tu enfoque y sientes información en lugar de materia, tus ondas cerebrales se ralentizan de beta a alfa. Esto tiene sentido porque cuando estás percibiendo y sintiendo, no estás pensando.

A medida que su cerebro pensante, el neocórtex, se ralentiza, puede ir más allá de la mente analítica (también llamada mente crítica), que separa la mente consciente de la mente subconsciente (vea la Figura 4.2) . Ahora puede moverse al asiento del sistema operativo de su cuerpo, el sistema nervioso autónomo, sobre el que leyó en el capítulo anterior, y ahora su cerebro puede funcionar de una manera más holística.

## GETTING BEYOND THE ANALYTICAL MIND

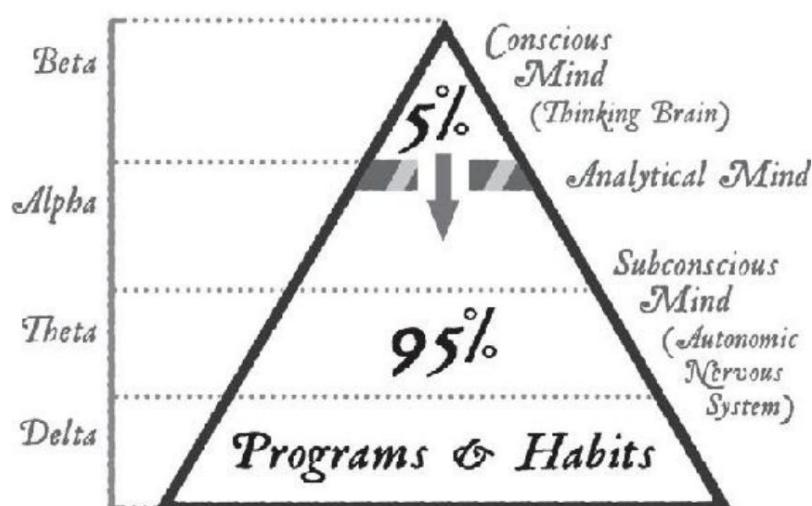


Figure 4.2

Uno de los propósitos principales de la meditación es ir más allá de la mente analítica. Lo que separa la mente consciente de la mente subconsciente es la mente analítica. A medida que reduce la velocidad de sus ondas cerebrales, sale de su mente consciente y cerebro pensante, más allá de la mente analítica, hacia el sistema operativo de la mente subconsciente, donde existen todos esos programas automáticos y hábitos inconscientes.

Mientras haces la meditación Bendición de los centros de energía que te enseñaré más adelante en este capítulo, pondrás tu atención en cada uno de los centros de energía de tu cuerpo (también conocidos como chakras, que significa ruedas, en los antiguos textos védicos de la India oriental), y luego abrirá su enfoque. Porque donde pones tu atención es donde pones tu energía, cuando pones tu atención en cada centro y tu energía se mueve hacia él, cada uno de estos centros individuales comienza a activarse.

No es ningún misterio que si tienes una fantasía sexual en tu mente y cerebro, por ejemplo, a medida que la energía se mueve hacia ese centro de tu cuerpo, se activará de una manera muy específica, y cuando lo haga, órganos, tejidos, sustancias químicas, las hormonas y el tejido nervioso van a responder. Si tienes hambre y estás pensando en lo que vas a comer, no es casualidad que tus jugos digestivos se enciendan, salivas y tu cuerpo se prepara para la experiencia de cenar porque la energía está activando esa zona. Si estás pensando en regañar a tu jefe o discutir con tu hija, segregas adrenalina antes de la confrontación real. en cada

de estos casos, el pensamiento que estás pensando se convierte en la experiencia. Explicaré esto con más detalle en la siguiente sección cuando hablemos de los centros de energía individuales, pero por ahora es suficiente saber que esto sucede porque cada centro produce su propia expresión química hormonal, que luego activa los órganos, tejidos y células. en cada área.

Así que imagina lo que comenzaría a suceder si pudieras reducir la velocidad de tus ondas cerebrales en una meditación y entrar en el sistema operativo de cada uno de estos centros de energía poniendo tu atención en el espacio alrededor de cada centro, abriendo tu enfoque. Cada uno de estos centros se volvería entonces más ordenado y más coherente, lo que enviaría señales a las neuronas para crear un nuevo nivel mental y activar los órganos, tejidos y células de esa región, produciendo las propias hormonas y mensajeros químicos de cada centro. Y si hiciera esto repetidamente, con el tiempo comenzaría a efectuar un cambio físico real.

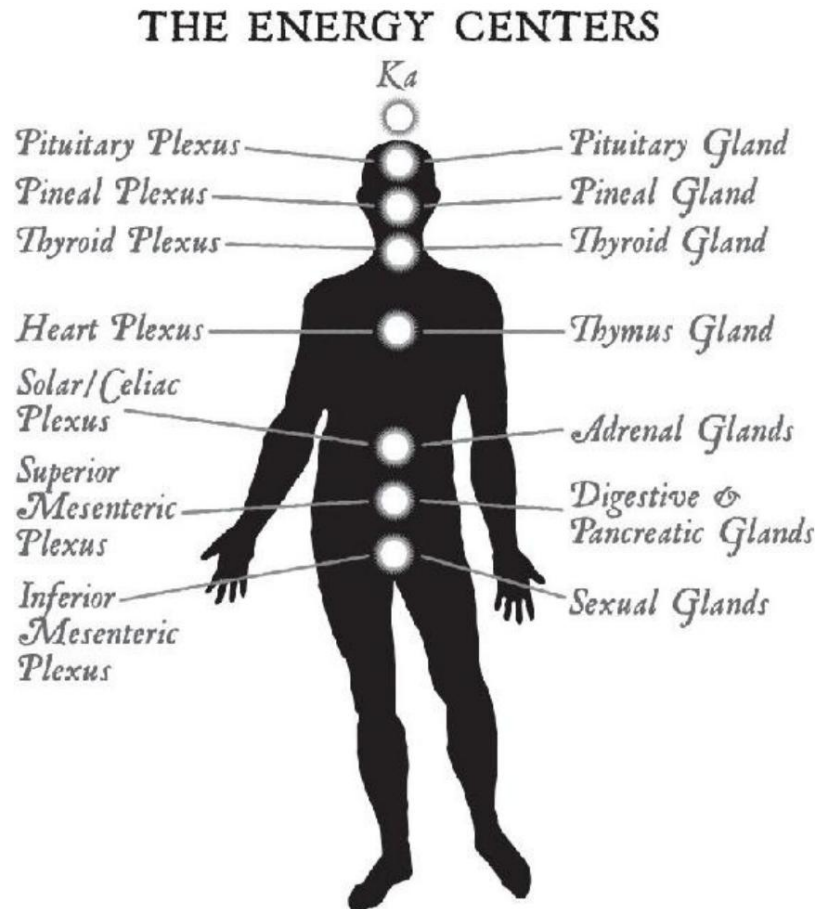
En la comunidad de estudiantes que hacen este trabajo, las personas se han curado de infecciones crónicas de la vejiga, problemas de próstata, impotencia, diverticulitis, enfermedad de Crohn, alergias alimentarias y sensibilidades como la enfermedad celíaca, tumores de ovario, enzimas hepáticas elevadas, reflujo ácido, palpitaciones del corazón, arritmias, asma, afecciones pulmonares, problemas de espalda, afecciones de la tiroides, cáncer de garganta, dolor de cuello, migraña crónica, dolores de cabeza, tumores cerebrales y más. Hemos visto todo tipo de mejoras en las personas al hacer esta meditación en particular, a veces incluso después de la primera vez que la hacen. Esas curaciones dramáticas fueron posibles porque los estudiantes pudieron cambiar epigenéticamente la expresión de su ADN, activando y desactivando algunos de sus genes, cambiando la forma en que esos genes expresan proteínas en sus cuerpos físicos (como aprendiste en el Capítulo 2 ) .

## Cómo funcionan los centros de energía de su cuerpo

Estamos a punto de echar un vistazo más de cerca a cada uno de los centros de energía del cuerpo, pero primero quiero explicar un poco más sobre cómo funcionan. Piense en cada uno de ellos como un centro individual de información. Cada uno tiene su propia energía específica que lleva un nivel de conciencia correspondiente, su propia emisión de luz que expresa información muy específica, o su propia frecuencia que lleva un mensaje determinado. Cada uno también tiene sus propias glándulas individuales, sus propias hormonas únicas, su propia química y su propio plexo de neuronas individual.



Piense en estos grupos individuales de redes neurológicas como mini-cerebros. Y si cada uno de esos centros tiene su propio cerebro individual, entonces cada uno también tiene su propia mente individual. (Eche un vistazo a [la Figura 4.3](#), que enumera la ubicación de cada centro, así como la anatomía y la fisiología asociadas con cada uno).



*Figure 4-3*

Cada centro de energía de tu cuerpo tiene su propia composición biológica. Tienen sus propias glándulas, hormonas, sustancias químicas y mini-cerebros individuales (un plexo de neuronas) y, por lo tanto, su propia mente.

Como aprendiste en el segundo capítulo, cuando la conciencia activa el tejido neurológico, crea la mente. La mente es el cerebro en acción, así que si cada uno de estos centros de energía tiene un plexo de neuronas, entonces cada uno tiene su propia mente individual, o mejor dicho, cada centro tiene su propia mente. Lo que activa la mente es energía con una directiva e intención, un consciente

intención. Cuando cada uno de estos centros se activa, a su vez activa hormonas, tejidos, sustancias químicas y funciones celulares, y emite energía.

Por ejemplo, cuando su primer centro (el asiento de sus glándulas reproductivas) se activa con energía, su mente tiene una agenda e intención muy específicas. Cuando usted, como ser consciente, tiene un pensamiento o una fantasía (esa es la conciencia, por cierto, que actúa sobre el tejido neurológico), lo siguiente que sabe es que su cuerpo está cambiando fisiológicamente y, por lo tanto, también su energía. Tu cuerpo secreta sustancias químicas y hormonas de esas glándulas correspondientes para prepararte emocionalmente para el coito. Tienes más energía en ese centro ahora, y está liberando su propia frecuencia específica llevando un mensaje intencional.

Esa energía, que lleva la intención consciente, está activando ese centro reproductivo, y la mente en el cerebro está influyendo en la mente en el cuerpo al nivel de su plexo nervioso individual. Esta mente ubicada en esa zona específica del cuerpo, a través de este mini-cerebro, opera a nivel subconsciente a través del sistema nervioso autónomo. Está más allá de su control consciente. Podríamos decir que el cuerpo ahora está siguiendo a la mente a medida que el mini-cerebro en ese centro de energía activa las glándulas relacionadas, que a su vez activan las hormonas correspondientes que señalan los químicos apropiados para cambiar el estado emocional y la fisiología del cuerpo. Y luego estás emitiendo una energía muy clara que lleva una directiva específica desde ese centro.

Todos hemos sentido ese tipo de energía de una persona muy sexual. Una vez que la energía se mueve a través de ese tejido neurológico o plexo de neuronas, crea una mente en ese nivel, así que cuando se activa, ese centro tiene una mente propia.

El segundo centro también tiene su propia mente. Y cuando activamos su mini cerebro y, por lo tanto, su mente, confiamos en nuestro instinto, y en este centro ocurre la misma secuencia de eventos que acabamos de ver en el primer centro de energía, pero con diferentes neurocircuitos correspondientes, hormonas, sustancias químicas, emociones, energía, e información. De hecho, esta área ha sido llamada el segundo cerebro debido a los cientos de millones de neuronas y conexiones neuronales que hay aquí (más de las que existen en la médula espinal o en el sistema nervioso periférico). De hecho, el 95 por ciento de la hormona del bienestar, la serotonina, no se encuentra en el cerebro sino en los intestinos.<sup>3</sup> Por lo tanto, confiar en nuestro instinto significa literalmente confiar en nuestros instintos. Es casi como si nuestro cuerpo y el cerebro de este centro pudieran anular nuestro cerebro y mente de pensamiento analítico

¿Qué hay de su centro del corazón? ¿Qué sucede cuando lideras con el corazón? Al igual que los dos primeros centros, este cuarto centro, ubicado en el medio del pecho, tiene su propia frecuencia, sus propias hormonas, sus propios químicos, sus propias emociones y su propio mini-cerebro que extrae energía e información de un campo que lo rodea. Y cuando lideras con tu corazón, tiendes a ser más cariñoso, amable, inspirado, desinteresado, compasivo, generoso, agradecido, confiado y paciente. Cuando este mini-cerebro recibe esa información, envía instrucciones y mensajes a los órganos y tejidos que están ubicados en esa parte del cuerpo y tú emites energía amorosa desde este centro específico de información.

Ahora veamos cada uno de estos centros de energía con más detalle. Algunos de los centros se superpondrán un poco en función, pero en su mayor parte, si sabe un poco sobre el cuerpo, se explican por sí mismos. Puede revisar [la Figura 4.3](#) nuevamente si lo necesita.

## Conociendo mejor los Centros de Energía

El primer centro de energía gobierna la región de tus órganos sexuales, incluyendo tu perineo, tu piso pélvico, las glándulas que están conectadas a tu vagina o pene, tu próstata si eres hombre, tu vejiga, tu intestino delgado y tu ano. Este centro de energía tiene que ver con la reproducción y la procreación, la eliminación, la sexualidad y la identidad sexual. Las hormonas estrógeno y progesterona en mujeres y testosterona en hombres están correlacionadas con este centro. Este centro de energía también está asociado con el plexo nervioso mesentérico inferior.

En este primer centro existe una tremenda cantidad de energía creativa. Piensa en la cantidad de energía que usas para hacer vida y crear un bebé. Cuando este centro está en equilibrio, tu energía creativa fluye fácilmente y también estás anclado en tu identidad sexual.

El segundo centro de energía está detrás y ligeramente debajo de tu ombligo. Gobierna los ovarios, el útero, el colon, el páncreas y la zona lumbar. Tiene que ver con el consumo, la digestión, la eliminación y la descomposición de los alimentos en energía, incluidas las enzimas y jugos digestivos, así como las enzimas y hormonas que equilibran los niveles de azúcar en la sangre. Este centro también está conectado con el plexo nervioso mesentérico superior.

Este centro de energía también está relacionado con las redes y estructuras sociales, las relaciones, los sistemas de apoyo, la familia, las culturas y las relaciones interpersonales. Piense en ello como el centro para aferrarse o soltar, consumir o eliminar. Cuando este centro está en equilibrio, te sientes seguro y protegido tanto en tu entorno como en el mundo.

El tercer centro de energía se encuentra en la boca del intestino. Gobierna el estómago, el intestino delgado, el bazo, el hígado, la vesícula biliar, las glándulas suprarrenales y los riñones. Las hormonas asociadas incluyen la adrenalina y el cortisol, las hormonas renales y sustancias químicas como la renina y la angiotensina, la eritropoyetina y todas las enzimas hepáticas, así como las enzimas estomacales como la pepsina, la tripsina, la quimotripsina y el ácido clorhídrico. Este centro de energía también está relacionado con el plexo solar, también llamado plexo celíaco.

Este centro está asociado con nuestra voluntad, poder, engreimiento, control, impulso, agresión y dominio. Es el centro de la acción competitiva y del poder personal, la autoestima y la intención dirigida. Cuando el tercer centro está en equilibrio, usas tu voluntad y tu impulso para superar tu entorno y las condiciones de tu vida. A diferencia del segundo centro, este centro se activa naturalmente cuando percibes que tu entorno no es seguro o es impredecible, por lo que debes proteger y cuidar a tu tribu y a ti mismo. El tercer centro también está activo cuando quieres algo y necesitas usar tu cuerpo para conseguirlo.

El cuarto centro de energía se encuentra en el espacio detrás del esternón. Gobierna el corazón, los pulmones y la glándula timo (la principal glándula inmunitaria del cuerpo, conocida como la "fuente de la juventud"). Las hormonas asociadas con este centro incluyen la hormona del crecimiento y la oxitocina, así como una cascada de 1400 sustancias químicas diferentes que estimulan la salud del sistema inmunitario a través de la glándula timo (responsable del crecimiento, la reparación y la regeneración del cuerpo). El plexo nervioso que gobierna este centro es el plexo cardíaco.<sup>4</sup>

Los primeros tres centros tienen que ver con la supervivencia y reflejan nuestra naturaleza animal o nuestra humanidad. Pero en este cuarto centro de energía, estamos pasando de ser egoístas a ser desinteresados. Este centro está asociado con las emociones de amor y cuidado, crianza, compasión, gratitud, agradecimiento, aprecio, amabilidad, inspiración, desinterés, integridad y confianza. Es donde se origina nuestra divinidad; es el asiento del alma. Cuando el cuarto centro está en equilibrio, nos preocupamos por los demás y queremos trabajar en cooperación para el mayor bien de la comunidad. Sentimos un amor genuino por la vida. Nos sentimos completos y estamos satisfechos con lo que somos.

El quinto centro de energía está ubicado en el centro de tu garganta. Governa la tiroides, paratiroides, las glándulas salivales y los tejidos del cuello. Las hormonas asociadas con este centro incluyen las hormonas tiroideas T3 y T4 (tiroxina), las sustancias químicas paratiroides que gobiernan el metabolismo del cuerpo y los niveles de calcio circulante. El plexo nervioso que gobierna este centro es el plexo tiroideo.

Este centro está asociado con expresar el amor que sentiste en el cuarto centro, así como decir tu verdad y empoderar personalmente tu realidad a través del lenguaje y el sonido. Cuando el quinto centro está equilibrado, expresas tu verdad presente, lo que incluye expresar tu amor. Te sientes tan complacido contigo mismo y con la vida que solo tienes que compartir tus pensamientos y sentimientos.

El sexto centro de energía está ubicado en el espacio entre la parte posterior de la garganta y la parte posterior de la cabeza (si eso es demasiado complicado de imaginar, solo piense en él como el centro de su cerebro ligeramente hacia la parte posterior de su cabeza). Governa la glándula pineal, que es una glándula sagrada. Algunas personas llaman a la pineal el tercer ojo, pero yo lo llamo el primer ojo. Está asociado con la puerta a dimensiones superiores y cambiando su percepción para que pueda ver más allá del velo o ver la realidad de una manera no lineal.

Cuando este centro está abierto, es como una antena de radio que puedes usar para sintonizar frecuencias más altas más allá de los cinco sentidos. Aquí es donde despierta el alquimista que hay en ti. Dedico un capítulo completo a la glándula pineal más adelante en el libro, pero por ahora, sepa que la glándula pineal secreta hormonas como la serotonina y la melatonina (así como algunos otros metabolitos maravillosos), que son responsables de los ritmos circadianos de sentirse despierto en respuesta a la luz visible durante el día y sueño en respuesta a estar en la oscuridad durante la noche. De hecho, la glándula pineal es sensible a todas las frecuencias electromagnéticas además de la luz visible y puede producir los correspondientes derivados químicos de la melatonina que cambian tu visión de la realidad. Cuando esta glándula está en equilibrio, tu cerebro funciona de manera clara. Estás lúcido, más consciente tanto de tu mundo interior como de tu mundo exterior, viendo y percibiendo cada día más.

El séptimo centro de energía está ubicado en el centro de tu cabeza e incluye la glándula pituitaria. Esta glándula ha sido llamada la glándula maestra porque gobierna y crea armonía en una cascada descendente desde este centro de su cerebro hasta su glándula pineal, su glándula tiroides, su glándula timo, sus glándulas suprarrenales, su glándula pancreática y todo el camino hasta su

glándulas sexuales. Este es el centro del cuerpo donde experimentas tu mayor expresión de divinidad. Aquí es donde se origina su divinidad, su más alto nivel de conciencia. Cuando esta glándula está en equilibrio, estás en armonía con todas las cosas.

El octavo centro de energía se encuentra a unas 16 pulgadas (40 centímetros) por encima de la cabeza, por lo que es el único centro de energía que no está asociado a una zona del cuerpo físico. Los egipcios lo llamaron el Ka. Representa tu conexión con el cosmos, con el universo, con el todo. Cuando este centro se activa, te sientes digno de recibir, y eso te abre a percepciones, epifanías, comprensiones profundas y descargas creativas de frecuencia e información que llegan a tu cuerpo físico y cerebro no de recuerdos almacenados en tu sistema nervioso sino de el cosmos, el universo, el campo unificado, o como queráis llamar a ese poder que es mayor que nuestro ser individual. Accedemos a los datos y la memoria del campo cuántico a través de este centro.

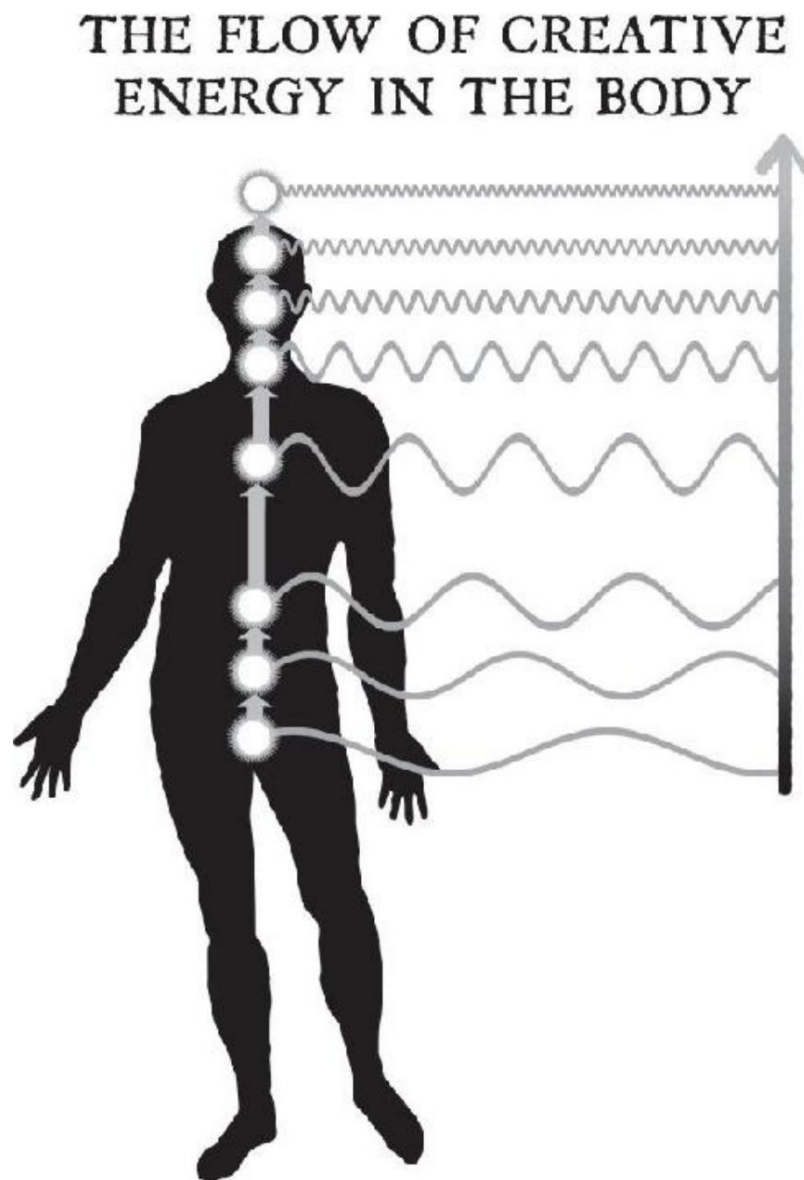
## Evolucionando Nuestra Energía

Ahora que he descrito cada uno de estos centros de energía en detalle, echemos un vistazo más dinámico a cómo pueden funcionar. Ciertamente, nuestros cuerpos están diseñados para usar energía en cada uno de los centros que he esbozado. Pero, ¿qué sucede cuando hacemos más con nuestra energía que solo sobrevivir? ¿Qué sucede cuando en lugar de liberar toda nuestra energía hacia el exterior (para procrear, digerir alimentos, huir del peligro, etc.), comenzamos a hacer evolucionar constantemente parte de esa energía hacia arriba de un centro al siguiente, aumentando su frecuencia a medida que asciende?

Así es como se vería: Comenzamos canalizando nuestra energía creativa desde el primer centro. Cuando nos sentimos lo suficientemente seguros y seguros para crear, esa energía creativa evoluciona, asciende y fluye hacia el segundo centro. Cuando tenemos que dominar alguna limitación o superar alguna condición en nuestro entorno, podemos darle un buen uso a la energía creativa, y luego fluirá hacia el tercer centro: el asiento de nuestra voluntad y poder.

Cuando superamos con éxito la adversidad en nuestra vida, que nos ha desafiado a crecer y superar, tenemos la oportunidad de sentirnos más completos, más libres y más satisfechos y podemos sentir amor genuino por nosotros mismos y por los demás como el la energía fluye y activa el cuarto centro. Cuando eso sucede, queremos expresar nuestra verdad presente, lo que hemos aprendido o el amor o la plenitud que sentimos, y eso permite que la energía se mueva y se encienda en nuestro quinto centro. Después de esto, cuando la evolución de la energía activa el sexto centro, las áreas dormidas del cerebro se abren para que el velo de la ilusión se levante y percibimos un espectro de realidad más amplio que nunca antes. Entonces comenzamos a sentirnos iluminados, el cuerpo se mueve más hacia la armonía y el equilibrio, y nuestro entorno externo (incluido el mundo natural que nos rodea) también se mueve hacia una mayor armonía y equilibrio a medida que la energía asciende para activar el séptimo centro. Una vez que sentimos esa energía iluminada, comenzamos a sentirnos realmente dignos y la energía finalmente puede elevarse para activar el octavo centro, donde recibimos los frutos de nuestros esfuerzos: visiones, sueños, percepciones, manifestaciones y conocimientos que no provienen de ningún lugar interno. nuestras mentes y cuerpos como recuerdos pero de un poder mayor dentro y alrededor de nosotros. Este flujo continuo de evolución

La energía de nuestro primer centro a nuestro octavo centro se ilustra en [la figura 4.4A](#).



*Figure 4.4A*

A medida que desarrollamos nuestra energía creativa, puede canalizarse desde el primer centro hasta el cerebro y más allá. Cada centro de energía tiene su propia frecuencia individual que lleva su propia intención individual.

Ese es el tipo de evolución personal que ocurre cuando la energía fluye constantemente: el ideal. Sin embargo, lo que ocurre con demasiada frecuencia es que el



Los acontecimientos de nuestra vida y la forma en que reaccionamos ante ellos hacen que nuestra energía se atasque y no fluya en este magnífico patrón que acabo de esbozar. Los lugares de su cuerpo donde la energía se atasca son los centros de energía asociados con los problemas con los que está lidiando. La figura 4.4B muestra lo que sucede cuando la energía se atasca y no puede fluir hacia los centros superiores.

## HOW ENERGY GETS STUCK

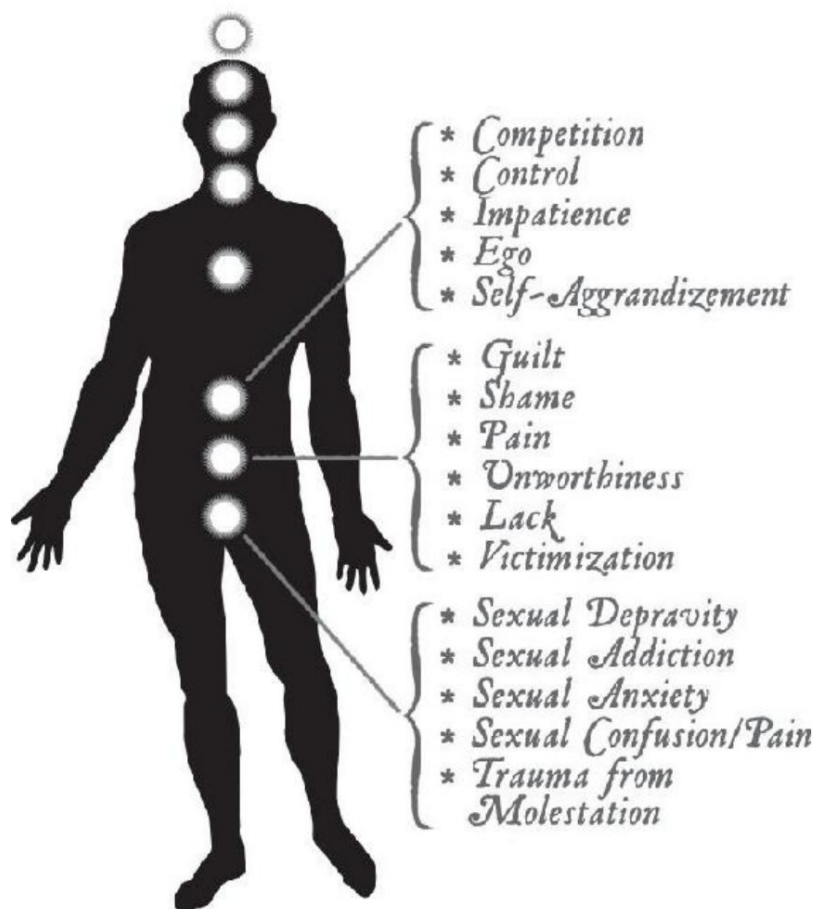


Figure 4.4B

Cuando la energía se atasca en nuestro cuerpo, no puede fluir hacia los centros superiores. Dado que las emociones son energía, estas emociones se atascan en diferentes centros y no podemos evolucionar.

Si, por ejemplo, una persona ha sido abusada sexualmente o ha sido condicionada desde la infancia a pensar que el sexo es malo, su energía puede quedarse estancada en el primer centro, el centro asociado a la sexualidad, y puede tener problemas para acceder a la creatividad. Si, por otro lado, una persona puede acceder a su energía creativa pero no necesariamente se siente lo suficientemente segura para usar

su creatividad en el mundo (en lugar de sentirse victimizados por sus relaciones sociales e interpersonales), o si han sido traumatizados o traicionados por otra persona, pueden aferrarse a esa energía en su segundo centro.

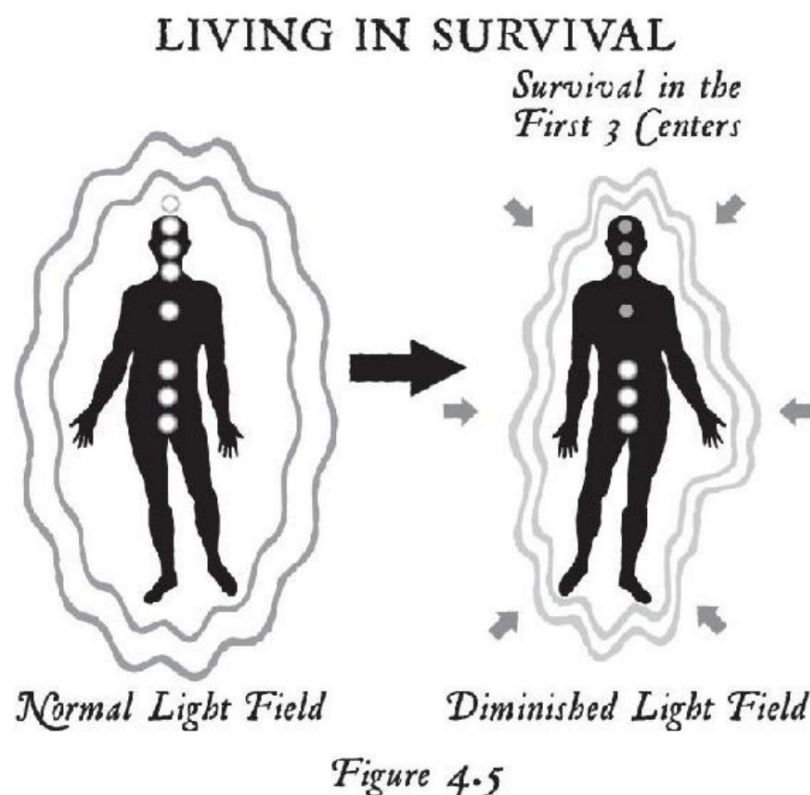
Es probable que esa persona sienta una cantidad excesiva de culpa, vergüenza, sufrimiento, baja autoestima o miedo. Ahora, si una persona puede hacer que su energía fluya hacia el tercer centro, pero tiene problemas de ego y se siente importante, ensimismada, controladora, dominante, enojada, demasiado competitiva y amargada, entonces su energía se atasca en su tercer centro. centro y pueden tener problemas de control o problemas de motivación. Si una persona no puede abrir su corazón y sentir amor y confianza, o si tiene miedo de expresar amor o cómo realmente se siente, la energía también puede congelarse en los centros cuarto y quinto, respectivamente.

Si bien la energía puede atascarse en cualquiera de los centros de energía, estos primeros tres centros son donde tiende a atascarse con mayor frecuencia. Y cuando está atascado, no puede evolucionar y fluir en la corriente continua descrita anteriormente, que enciende los centros de energía superiores donde estamos enamorados de la vida y queremos retribuir. Hacer que ese circuito fluya de la forma en que fue diseñado es el objetivo de hacer la meditación Bendición de los centros de energía: bendecimos cada uno de estos centros para que podamos hacer que la energía atascada fluya nuevamente.

## Dibujo de nuestro campo de energía

Como discutimos anteriormente, nuestros cuerpos están rodeados por campos invisibles de energía electromagnética que siempre llevan una intención o directiva consciente. Cuando activamos cada uno de los siete centros de energía del cuerpo, podríamos decir que estamos expresando energía desde estos centros. En pocas palabras, cuando nosotros, como seres conscientes, activamos una energía específica en cada centro individual, estimulamos los plexos neurológicos asociados para producir un nivel mental que luego activa las glándulas, tejidos, hormonas y sustancias químicas adecuadas en cada centro. Una vez que se enciende cada centro único, el cuerpo emite energía que lleva información específica o intención de él.

Sin embargo, si seguimos viviendo en la supervivencia y somos demasiado sexuales, consumimos demasiado o estamos demasiado estresados al vivir nuestras vidas desde los primeros tres centros, seguimos extrayendo de este campo invisible de energía portadora de información que rodea el cuerpo, y constantemente estamos volviendo en química. La repetición de este proceso a lo largo del tiempo hace que el campo alrededor del cuerpo se reduzca. (Ver [Figura 4.5.](#)) Como resultado, disminuimos nuestra luz y no hay energía que lleve una intención consciente moviéndose a través de estos centros para crear la mente correlacionada en cada uno. Esencialmente, hemos aprovechado nuestro propio campo de energía como recurso. Ese nivel mental limitado con su cantidad limitada de energía en cada centro enviará una señal limitada a las células, tejidos, órganos y sistemas circundantes del cuerpo. El resultado puede producir una señal debilitada y una frecuencia más baja de energía que transporta información vital al cuerpo. Por lo tanto, la disminución de la frecuencia de las señales crea enfermedades. Podríamos decir que desde un nivel energético, toda enfermedad es una bajada de frecuencia y un mensaje inconsistente.



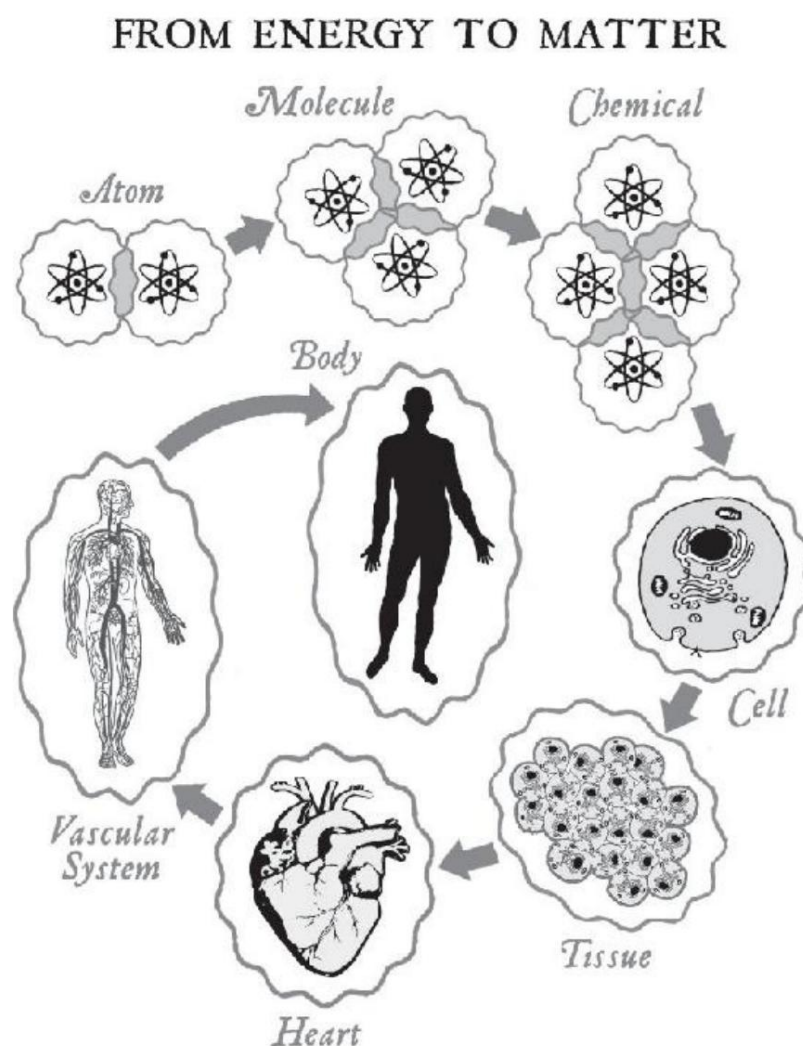
Los tres primeros centros son consumidores de energía. Cuando sobreutilizamos estos primeros tres centros, extraemos constantemente del campo invisible de energía y lo convertimos en química. El campo alrededor de nuestro cuerpo comienza a encogerse.

¿Recuerdas que dije que los tres centros de energía inferiores del cuerpo están relacionados con la supervivencia, por lo que representan nuestra naturaleza egoísta? Se trata de usar el poder, la agresión, la fuerza o la competencia para que podamos sobrevivir a las condiciones de nuestro entorno el tiempo suficiente para consumir alimentos para nutrirnos y luego procrear y mantener la especie (a diferencia de los cinco centros superiores, que representan nuestra naturaleza desinteresada y se preocupan por pensamientos y emociones más altruistas). La naturaleza ha hecho que estos tres centros inferiores sean muy placenteros para que sigamos participando en las acciones relacionadas con ellos y lo que representan. Tener sexo (primer centro) y comer (segundo centro) son bastante placenteros, al igual que conectarse y comunicarse con otros (también el segundo centro). El poder personal (tercer centro) puede ser embriagador, incluido el éxito de superar obstáculos, obtener lo que queremos, competir contra otros y ganar, sobrevivir en un entorno particular y esforzarnos para mover nue

Entonces, puede ver por qué algunas personas tienden a sobreutilizar uno o más de sus tres primeros centros y, al hacerlo, consumen más del campo de energía vital e información que rodea el cuerpo. Por ejemplo, una persona demasiado sexual extrae energía extra del campo de energía que rodea su primer centro. Una persona atrapada en la vergüenza o la culpa que se siente víctima, se aferra a las emociones del pasado y sufre constantemente, está consumiendo un exceso de energía del campo de energía que rodea su segundo centro y, por lo tanto, se aferra a la energía de ese centro. Una persona demasiado controladora o estresada extrae energía adicional del campo que rodea su tercer centro. Cuando nuestra conciencia no evoluciona, nuestra energía tampoco.

## El nivel subatómico

Todo esto comienza en el nivel subatómico o cuántico, así que analicemos cómo sucede eso. Eche un vistazo a [la Figura 4.6](#). Si tomas dos átomos, cada uno con su propio núcleo, y los unes para formar una molécula, la superposición de los dos círculos donde se unen es donde comparten luz e información. Y debido a que comparten información, comparten una energía similar que tiene una frecuencia particular. Lo que mantiene unidos a esos dos átomos como una molécula es un campo invisible de energía. Una vez que estos átomos se unen para formar una molécula e intercambiar información, tendrán propiedades y características físicas diferentes, como una densidad diferente, un punto de ebullición diferente y un peso atómico diferente, por nombrar algunos, que cuando estaban sentados uno al lado del otro, separado. Es importante tener en cuenta que lo que le da a la molécula sus propiedades específicas, además de mantenerla en forma y estructura, en la materia, es el campo invisible de energía que rodea a la materia. Las moléculas no podrían unirse sin compartir información y energía.



A medida que los átomos se unen y comparten energía e información, forman moléculas. La molécula tiene un campo invisible de luz que la rodea compuesto por la energía y la información que le dan las propiedades físicas para mantenerla unida. A medida que más átomos se unen a esa molécula, se vuelve más compleja y forma una sustancia química, también con un campo invisible de luz que la rodea, que es la energía y la información que le da las propiedades físicas para mantenerla unida.

A medida que más átomos se unen a la sustancia química, se vuelve más compleja y puede formar una célula. La célula está rodeada por su propio campo invisible específico de energía e información, que le da instrucciones para funcionar. Un conjunto de células que al unirse, a su vez, se convierten en un tejido, con un campo de energía e información que permite que las células funcionen en armonía. Los tejidos se unen para convertirse en un órgano, con un campo de energía e información que permite que el órgano funcione de manera saludable.

Los órganos se unen para convertirse en un sistema, nuevamente con un campo de luz invisible específico que lo rodea, proporcionando las propiedades físicas para que funcione como un todo. Finalmente, los sistemas se unen para formar un cuerpo. El campo de luz que rodea al cuerpo contiene la energía y la información proporcionándole las propiedades físicas para mantenerlo unido y darle instrucciones para la vida.

Si agrega otro átomo, forma otra molécula diferente que nuevamente tiene propiedades y características físicas diferentes y una estructura atómica diferente. Y si sigues agregando más y más átomos, formas una sustancia química, y hay un campo invisible de energía alrededor de esa sustancia química que la mantiene unida en forma física, dándole vida a esa sustancia química. Esas fuerzas atómicas son reales y medibles.

Si toma suficientes productos químicos y los junta, finalmente formará una célula, y la célula también tiene un campo invisible de energía que la rodea y le da vida. La célula en realidad se está alimentando de diferentes frecuencias de luz. No son las moléculas y las cargas positivas o negativas las que dan instrucciones a la célula para que haga lo que hace. De acuerdo con el nuevo campo de la biología llamado biología de la información cuántica, son los biofotones que discutimos anteriormente y sus patrones de luz y frecuencia que la célula emite y recibe los que dan las instrucciones. Cuanto más sana es la célula, más coherentes son los biofotones que emite. Si recuerda lo que ha aprendido hasta ahora, la coherencia es una expresión ordenada de frecuencia. El intercambio de información (a través de las frecuencias electromagnéticas de la luz) entre la célula y este campo de energía que la rodea ocurre más rápido que la velocidad de la luz, lo que significa que ocurre a nivel cuántico.

Para continuar, si junta un grupo de células, forma un tejido, y ese tejido tiene un campo invisible de frecuencia y energía unificadoras y coherentes que hace que todas esas células individuales trabajen juntas en armonía, funcionando como una comunidad. Si tomas ese tejido y lo desarrollas aún más en una función más especializada, formas un órgano, y un órgano también tiene un campo invisible de energía electromagnética. Ese órgano literalmente recibe información de este campo de energía invisible. De hecho, la memoria del órgano realmente existe en el campo.

La forma en que esto puede afectar a los pacientes trasplantados es fascinante. Probablemente el ejemplo más famoso es la historia de Claire Sylvia, quien escribió un libro llamado *A Change of Heart* sobre sus experiencias después de recibir un trasplante de corazón y pulmón en 1988.<sup>6</sup> Todo lo que sabía en ese momento era que sus nuevos órganos procedían de un niño de 18 años. -anciano donante varón que había muerto en un accidente de m... Después del trasplante, la bailarina y coreógrafa profesional de 47 años desarrolló antojos de nuggets de pollo, papas fritas, cerveza, pimientos verdes y barras Snickers, ninguno de los cuales eran alimentos que había disfrutado antes. Su personalidad también cambió: se volvió más asertiva, más segura. Su hija adolescente incluso se burló de ella acerca de desarrollar la forma de andar de un hombre. Cuando



Sylvia finalmente localizó a la familia de su donante y descubrió que los alimentos que anhelaba después del trasplante eran los favoritos del joven. Esa información vital se almacenó en el campo de luz del órgano.

La historia más dramática que ilustra esto involucra a una niña de 8 años que, después de recibir un trasplante de corazón de una niña de 10 años, comenzó a tener pesadillas en las que la asesinaban . no ha sido atrapado. La madre de la paciente la llevó a un psiquiatra que estaba convencido de que la niña estaba soñando con hechos que realmente habían ocurrido. Se pusieron en contacto con la policía, que abrió una investigación utilizando el relato detallado del asesinato de la niña, incluida información sobre la hora y el lugar del crimen, el arma, las características físicas del criminal y la ropa que vestía el asesino.

El asesino fue identificado, arrestado y condenado.

Entonces, en estos casos, esa información en el campo de energía que rodea al órgano trasplantado cambió la expresión del campo de energía del individuo una vez que la persona recibió un trasplante: su luz diferente y su información diferente se mezclaron con el campo preexistente del paciente trasplantado. El destinatario puede captar esa información como memoria en el campo, e influye en su mente y su cuerpo. La energía, que contiene información específica, está influyendo en la materia.

Luego, cuando agrupa los órganos, forma un sistema, como los sistemas musculoesquelético, cardiovascular, digestivo, reproductivo, endocrino, linfático, nervioso e inmunológico, por nombrar algunos. Estos sistemas funcionan extrayendo información del campo invisible de energía y conciencia que los rodea. Y cuando pones todos los sistemas juntos, formas un cuerpo que también tiene un campo invisible de energía electromagnética rodeándolo, y ese campo electromagnético vital de luz es lo que realmente somos.

Ahora volvamos a las hormonas del estrés. Como mencioné anteriormente, cuando estás en modo de supervivencia y extraes demasiado de este campo invisible de energía para convertirlo en química en tu cuerpo físico, ya sea que tengas exceso de sexo, comas en exceso, estés demasiado estresado o todo a la vez. este campo energético alrededor de tu cuerpo disminuye. Eso significa que no hay suficiente energía o luz alrededor del cuerpo para dar las instrucciones adecuadas a la materia para la homeostasis, el crecimiento y la reparación. Cuando eso ocurre, estos centros individuales ya no reciben, procesan o expresan energía, y ya no producen una mente neurológica saludable para enviar las señales necesarias a los asoc

partes del cuerpo donde estos centros inervan. Dado que esa energía con una intención consciente que se mueve o activa el tejido neurológico crea la mente, los centros de energía disminuyen en la expresión de la mente para regular las células, tejidos, órganos y sistemas del cuerpo porque no hay energía moviéndose a través de ellos. El cuerpo comienza a funcionar más como una pieza de materia sin la energía coherente adecuada de luz e información. Esos mini-cerebros se vuelven incoherentes al igual que nuestro cerebro se vuelve incoherente.

Además, cuando el cerebro es incoherente y está compartimentado debido a las hormonas del estrés, ese cerebro incoherente envía un mensaje muy incoherente, como la estática en una radio, por el sistema nervioso central a cada uno de los plexos de las neuronas que tienen que ver con comunicarse con el cuerpo. Y cuando estos mini-cerebros reciben mensajes incoherentes, envían un mensaje incoherente a través de los órganos, tejidos y células en cada área del cuerpo que está relacionada con cada uno de estos centros. Esto, a su vez, afecta la expresión hormonal y la conductividad nerviosa que va a diferentes órganos, tejidos y células del cuerpo, y esta inconsistencia comienza a crear enfermedades o desequilibrios. El resultado es que cuando estos cerebros individuales se vuelven incoherentes, cada área correspondiente del cuerpo se vuelve incoherente. Y cuando no funcionan bien, no funcionamos bien.

## Aumentar la energía En la

meditación de la Bendición de los Centros de Energía, cuando aprendes a poner tu atención en cada uno de estos centros y tomas conciencia del espacio que los rodea, creas coherencia en cada uno de estos pequeños cerebros de la misma manera que creas coherencia en el gran cerebro entre tus oídos. Y cuando reconozca la partícula (materia) al poner su atención en su perineo (para el primer centro), o en el espacio detrás de su ombligo (para el segundo centro), o en la boca de su intestino (para el tercer centro). ), o en el centro de tu pecho (para el cuarto centro), y así sucesivamente, estás anclando tu atención en ese centro. Y donde pones tu atención es donde pones tu energía.

Luego pasará a poner su atención en el espacio alrededor de cada uno de esos centros, o a abrir su enfoque, sintonizándose con la energía más allá de ese centro. Y mientras haces esto, es de vital importancia que entres en un estado de emoción elevada, como el amor, la gratitud o la alegría. Como sabe por los capítulos anteriores, esto es importante porque la emoción elevada es energía, y cuanto más tiempo pueda mantener ese foco abierto desde un estado de emoción elevada, más construirá un campo muy coherente con una frecuencia muy alta alrededor de ese centro. En tu cuerpo.

Una vez que construyes ese campo coherente alrededor de un centro, ese centro tiene una energía coherente con las instrucciones correctas para extraer. Los átomos, moléculas y sustancias químicas que forman las células que crean los tejidos que forman los órganos y los sistemas del cuerpo se extraerán de un nuevo campo de luz e información y una energía más coherente que llevará un mensaje más intencional, dando nuevas instrucciones a cada centro del cuerpo. Entonces el cuerpo comenzará a responder a una nueva mente. A medida que te entregas y pasas al momento presente, y comprendes que donde pones tu atención es donde estás colocando tu energía, puedes construir un nuevo campo de luz e información y elevar la frecuencia de la señal. Y ese pensamiento intencional dirige la energía a través de cada centro para producir una nueva mente en ese cerebro individual. A medida que cada centro se nutre de un nuevo campo de frecuencia e información, el cuerpo retrocede hacia el equilibrio o la homeostasis. Y en este nuevo estado, te vuelves más energía y menos

materia, más onda y menos partícula. Cuanto más elevada sea la emoción, más energía creas y más dramático puede resultar un cambio.

Si, por el contrario, te quedas atascado en las emociones de supervivencia de preocupación, miedo, ansiedad, frustración, ira, desconfianza, etc., no tienes esta energía, esta información y esta luz alrededor de tu cuerpo. A medida que la frecuencia, la luz y la energía disminuyen y se vuelven más inconsistentes en cada centro, te vuelves más materia y menos energía hasta que tu cuerpo comienza a enfermarse. Ese es el objetivo de hacer esta meditación: acelerar la frecuencia para que arrastre la frecuencia desorganizada más baja de vuelta a la coherencia y el orden, elevando la frecuencia de la materia o arrastrando la materia a una mente nueva y más coherente.

Pero recuerda, no puedes forzar esto. No puedes simplemente quererlo o forzarlo a que suceda. No puedes hacerlo intentándolo, no puedes hacerlo esperando y no puedes hacerlo deseando, porque no puedes hacerlo con tu mente consciente. Tienes que entrar en tu mente subconsciente, porque ahí es donde está el sistema operativo, el sistema nervioso autónomo que funciona y controla todos estos centros.

Tienes que salir de tu patrón de ondas cerebrales beta, porque beta te mantiene en tu mente consciente, separado de tu subconsciente o de tu sistema nervioso autónomo que realmente dirige el espectáculo. Cuanto más profundices en la meditación, desde las ondas cerebrales beta hasta las ondas cerebrales alfa y luego incluso las ondas cerebrales theta (el estado medio despierto, medio dormido de la meditación más profunda), más lenta será tu frecuencia y más acceso tendrás al sistema operativo. sistema. Entonces, en la meditación de la Bendición de los Centros de Energía, su trabajo es reducir la velocidad de sus ondas cerebrales y combinar una emoción elevada con la intención de bendecir cada centro de energía para el mayor bien, amarlos a la vida, y luego rendirse y permitir que su nerviosismo autónomo sistema tome el control, porque ya sabe cómo hacerlo sin ninguna ayuda de su mente consciente. No estás pensando, no estás visualizando y no estás analizando. Está haciendo algo que al principio puede parecer mucho más difícil: está plantando una semilla de información y soltándola, permitiendo que tome las instrucciones y la energía y las use para crear más equilibrio y orden en su cuerpo.

De hecho, hemos medido la eficacia con la que nuestros estudiantes pueden usar esta meditación para aumentar la energía en cada uno de sus centros de energía y lograr el equilibrio entre los centros. Para hacer esto, usamos el dispositivo de visualización de descarga de gas sobre el que leyó en un capítulo anterior para tomar

mediciones de los campos de energía de los participantes antes y después de hacer la meditación de la Bendición de los Centros de Energía. La tecnología GDV utiliza una cámara especializada para tomar imágenes del dedo de un sujeto mientras se aplica una corriente eléctrica débil (y totalmente indolora) en la yema del dedo durante menos de un milisegundo. El cuerpo responde a la corriente descargando una nube de electrones formada por fotones. Si bien la descarga no es visible a simple vista, la cámara del dispositivo GDV puede capturarla y traducirla a un archivo de computadora digital. Luego, un programa de software llamado Bio-Well usa los datos para crear una imagen como la que ve en el Gráfico 4 en la inserción a color.

Los gráficos 4A–4D muestran cuán equilibrados (o desequilibrados) están los centros de energía del sujeto, tanto antes como después de la meditación. El software Bio-Well utiliza los mismos datos GDV para estimar la frecuencia de cada centro de energía y compararla con la norma. Los centros de energía equilibrados aparecerían en perfecta alineación, mientras que los centros desequilibrados formarían un patrón descentrado. El tamaño del círculo que representa cada centro de energía muestra si su energía es menor, igual o mayor que el promedio, y en qué medida. El lado izquierdo de cada ejemplo en el Gráfico 4 muestra las medidas de los centros de energía del sujeto tomadas antes de que comenzáramos nuestro taller, mientras que el lado derecho muestra las medidas tomadas unos días después.

Ahora mire los Gráficos 5A–5D. El lado izquierdo de esta figura muestra la medida del campo de energía alrededor de todo el cuerpo de cada estudiante antes de comenzar el evento, mientras que el lado derecho muestra la medida del campo alrededor de todo el cuerpo después.

También hemos utilizado el dispositivo GDV para medir cómo esta meditación (así como cualquiera de las otras meditaciones de este libro) mejora el campo de energía que rodea todo el cuerpo. Como pronto leerá en las instrucciones, al comienzo de la meditación le pido repetidamente que ponga su atención no solo en varias partes de su cuerpo, sino también en el espacio alrededor de esas partes de su cuerpo, y luego, en el final de la meditación, en el espacio alrededor de todo tu cuerpo. Como has aprendido, donde pones tu atención es donde pones tu energía, así que si estás enfocando tu atención en este espacio, ahí es donde naturalmente irá tu energía. Al hacer esto, está utilizando su atención, conciencia y energía para construir y mejorar el campo de luz e información que rodea su cuerpo. Esto a su vez crea orden y sintropía en lugar de desorden y entropía. Ahora eres más coherente.

energía y menos materia, y tienes tu propio campo mejorado de luz e información del que puedes extraer para crear.

## Bendición de los Centros de Energía Meditación

Esta meditación se ha convertido en una de las más populares entre nuestros estudiantes y ha creado una cantidad impresionante de resultados sobrenaturales. Como hice en el capítulo anterior, te daré algunas instrucciones básicas para que, si eliges hacer la meditación por tu cuenta, sepas cómo proceder.

Comience poniendo su atención en el primer centro de energía y luego continúe abriendo su atención al espacio alrededor de este centro. Una vez que pueda sentir este espacio alrededor del centro de energía, bendiga ese centro para el mayor bien y luego conéctese con emociones elevadas, como amor, gratitud o alegría, para elevar la frecuencia de este centro y también crear un campo coherente de energía.

Haz esto para cada uno de los siete centros de energía del cuerpo, y cuando llegues al octavo centro, un lugar a unas 16 pulgadas por encima de tu cabeza, bendice este centro con gratitud o aprecio o agradecimiento, porque la gratitud es el último estado de recepción. Este centro entonces comenzará a abrir la puerta a la información profunda del campo cuántico.

Ahora abra su enfoque y ponga su atención en la energía electromagnética que rodea todo su cuerpo, construyendo un nuevo campo de energía. A medida que su cuerpo extrae de un nuevo campo de energía electromagnética, se vuelve más luz, más energía y menos materia, y eleva la frecuencia de su cuerpo.

Recuerda: si vas a crear lo ilimitado, tienes que sentirte ilimitado. Si vas a sanar de una manera magnífica, tienes que sentirte magnífico. Aproveche la emoción elevada y sosténgala a lo largo de la meditación.

Una vez que haya bendecido cada uno de los centros de energía, acuéstese durante al menos 15 minutos. Relájate, ríndete y deja que tu sistema nervioso autónomo tome las órdenes e integre toda esta información en tu cuerpo.



## Capítulo 5

---

# REACONDICIONAMIENTO DEL CUERPO A UNA MENTE NUEVA

---

En este capítulo, vamos a discutir cómo hacer una técnica de respiración que usamos antes de comenzar muchas de nuestras meditaciones. Voy a explicarlo en detalle aquí porque comprender cómo funciona esto es vital para su capacidad de cambiar verdaderamente su energía y liberar su cuerpo del pasado. Como verás, el uso adecuado de la respiración es una de las claves para llegar a ser sobrenatural. Para obtener todos los beneficios de esta técnica, su conocimiento de lo que hará y por qué lo hará servirá como base para la experiencia y hará que el cómo sea más fácil para usted, sin mencionar que hará que la técnica sea más efectiva. Una vez que comprenda la fisiología de cómo funciona esta respiración en particular, podrá asignar significado a la actividad, poner más intención detrás de ella, hacerlo correctamente y experimentar todos los beneficios de usar la respiración para sacar la mente del cuerpo. y luego reacondicionar su cuerpo a una nueva mente.

Antes de comenzar, quiero repasar el ciclo de pensar y sentir que discutimos en [el Capítulo 2](#) porque los conceptos son fundamentales para la meditación en este capítulo. Como recordará, los pensamientos provocan reacciones bioquímicas en su cerebro que liberan señales químicas, y esas señales químicas hacen que el cuerpo se sienta exactamente como estaba pensando. Esos sentimientos luego te hacen

generar más pensamientos que te hagan sentir de la misma manera que estabas pensando. Así que tus pensamientos impulsan tus sentimientos, y tus sentimientos impulsan tus pensamientos, y finalmente este circuito conecta tu cerebro con los mismos patrones, lo que condiciona tu cuerpo en el pasado. Y debido a que las emociones son un registro de experiencias pasadas, si no puedes pensar más allá de cómo te sientes, este ciclo de pensar y sentir te mantiene anclado a tu pasado y crea un estado de ser constante. Así es como el cuerpo se convierte en la mente, o con el tiempo, cómo tus pensamientos te controlan y tus sentimientos te poseen.

Entonces, una vez que tu cuerpo se convierte en la mente de esa emoción, tu cuerpo está literalmente en el pasado. Y dado que tu cuerpo es tu mente inconsciente, es tan objetivo que no conoce la diferencia entre la experiencia en tu vida que crea la emoción y la emoción que estás creando solo con el pensamiento. Una vez que estás atrapado en este ciclo de pensar y sentir, el cuerpo cree que está viviendo la misma experiencia pasada las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. El cuerpo cree que está en la misma experiencia pasada porque para el cuerpo, la emoción es literalmente la experiencia.

Digamos que has tenido algunas experiencias difíciles en tu vida que te han marcado emocionalmente, y nunca has superado el miedo, la amargura, la frustración y el resentimiento que esas experiencias engendraron. Entonces, cada vez que tienes una experiencia en tu entorno externo que es similar de alguna manera a lo que sucedió anteriormente, la experiencia te dispara y sientes las mismas emociones que sentiste en el momento del primer evento. Una vez que sienta la misma emoción que sintió hace 30 años cuando ocurrió el evento, es muy posible que se comporte de la misma manera que lo hizo en ese momento porque esas emociones están impulsando sus pensamientos y comportamientos conscientes o inconscientes. Ahora esas emociones se han vuelto tan familiares para ti que crees que eso es lo que eres.

Para cuando tenga alrededor de 30 años, si sigue pensando, actuando y sintiendo de la misma manera sin cambiar nada de sí mismo, la mayor parte de lo que es se convierte en un conjunto memorizado de pensamientos automáticos, reacciones emocionales reflejas, hábitos inconscientes y comportamientos, creencias y percepciones subconscientes y actitudes familiares rutinarias. De hecho, el 95 por ciento de lo que somos como adultos está tan habituado a través de la repetición que el cuerpo ha sido programado para ser la mente, y el cuerpo, no la mente consciente, es el

dirigiendo el espectáculo.<sup>1</sup> Eso significa que solo alrededor del 5 por ciento de lo que somos es consciente y el 95 por ciento restante es un programa cuerpo-mente subconsciente. Entonces, para crear algo significativamente diferente en nuestras vidas,



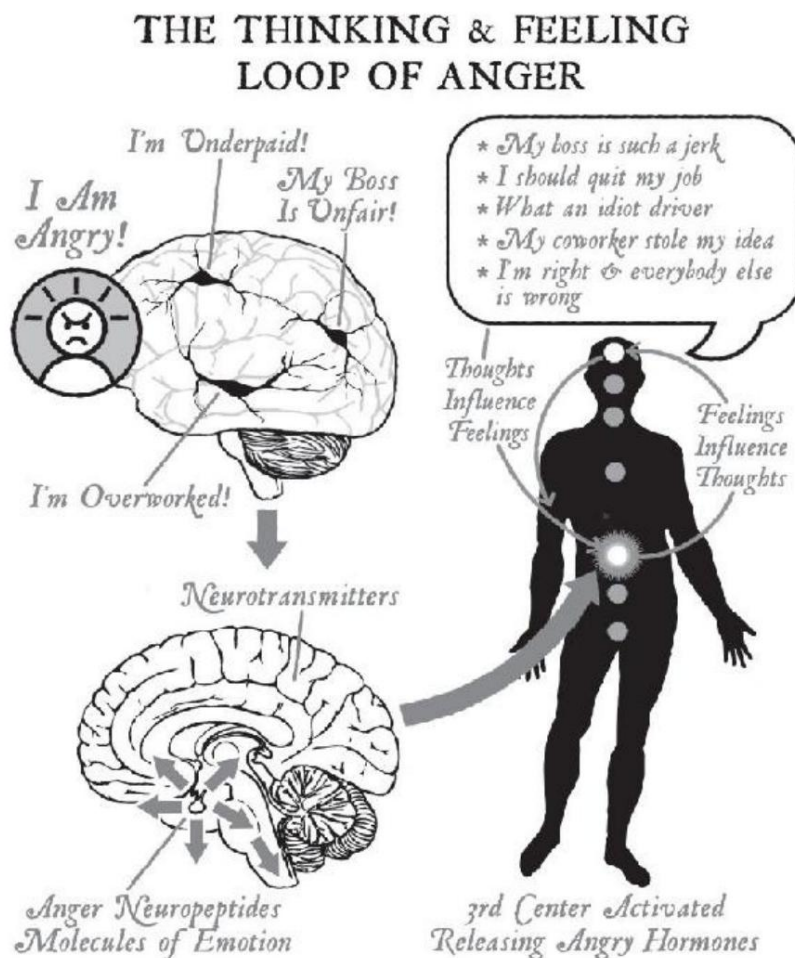
debemos encontrar una manera de sacar la mente del cuerpo y cambiar nuestro estado de ser, que es exactamente para lo que está diseñada la meditación que te enseñaré al final de este capítulo.

## Cómo se almacena la energía en el cuerpo

Ahora veamos cómo funciona el bucle pensamiento-sentimiento en relación con los centros de energía del cuerpo, especialmente los primeros tres, los centros de supervivencia, donde causa la mayoría de los problemas. Eso es porque los pensamientos y sentimientos de la mayoría de las personas activan esos centros de energía. Como recordará del capítulo anterior, cada uno de los centros de energía del cuerpo tiene su propia energía, información, glándulas, hormonas, química y neurocircuitos individuales, y su propio mini-cerebro o mente individual (o, en realidad, cada uno tiene una mente propia). Estos mini-cerebros se programan en el cuerpo para operar de manera subconsciente a través del sistema nervioso autónomo. De esta forma, cada centro tiene su propia energía y nivel de conciencia correspondiente, y cada uno está asociado con emociones específicas correspondientes a ese centro.

Así que digamos que tienes un pensamiento, como Mi jefe es injusto. [La figura 5.1](#) muestra cómo pensar ese pensamiento activa una red neurológica en tu cerebro. Entonces tienes otro pensamiento, estoy mal pagado, y enciendes una segunda red neurológica. Entonces piensas, estoy sobrecargado de trabajo, y ahora te vas a las carreras. Debido a que la mente es el cerebro en acción, si sigues pensando más pensamientos en la misma línea y activas suficientes redes de neuronas que se activan en tándem, en una secuencia, patrón y combinación específicos, produce un nivel de mente, que luego crea una representación interna o una imagen de ti mismo en el lóbulo frontal de tu cerebro. Ahí es donde puedes hacer que tus pensamientos internos sean más reales que tu entorno exterior. En este caso, te ves a ti mismo como una persona enojada. Si aceptas, crees y te entregas a esa idea, ese concepto o esa imagen sin ningún análisis, los neurotransmisores, mensajeros químicos que envían información entre las neuronas de tu cerebro que producen ese nivel mental, comienzan a influir en los neuropéptidos, que son sustancias químicas. mensajeros creados por el sistema nervioso autónomo dentro del cerebro límbico. Piense en los neuropéptidos como moléculas de emoción. Esos neuropéptidos señalan los centros hormonales, en este caso activando las glándulas suprarrenales en el tercer centro de energía. A medida que las glándulas suprarrenales liberan sus hormonas, te sientes bastante enojado. Y transmites una firma de energía específica a través del tercer centro de energía que

en efecto, lleva el mensaje: "Envíame otra razón para sentirme como ya me siento, envíame otra razón para sentirme enojado". A medida que este centro se activa, produce una frecuencia específica que lleva un mensaje particular.



*Figure 5.1*

Este gráfico demuestra cómo almacenamos energía en forma de emociones en nuestro tercer centro como resultado de quedar atrapados en un bucle específico de pensamiento y sentimiento.

Tu cerebro monitorea tu estado químico, y en el momento en que te sientas enojado, pensará más pensamientos correspondientes a cómo te sientes. ¡Mi jefe es un idiota! Debería dejar mi trabajo. ¡Qué conductor más idiota! ¡Mi compañero de trabajo me robó la idea! Yo tengo razón y todos los demás están equivocados. Dispara y cablea circuitos similares de la misma manera una y otra vez, y si enciendes suficientes de esos circuitos, sigues produciendo el mismo nivel mental. Esto reafirma

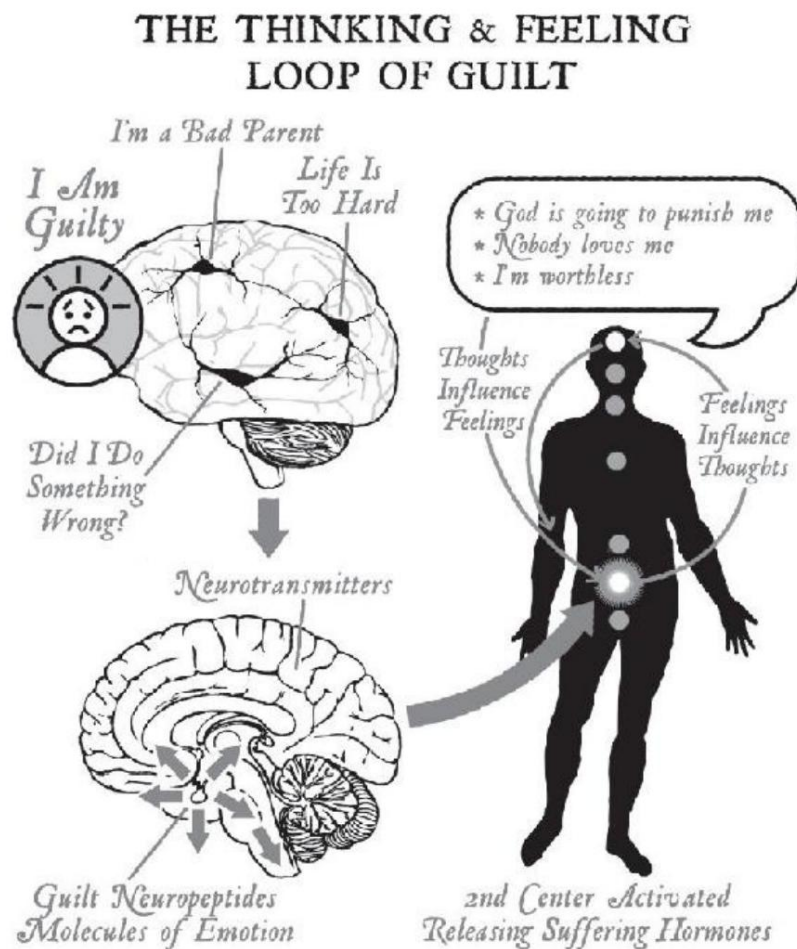
tu identidad con la misma imagen en tu cerebro anterior. Y luego el cerebro límbico crea más de los mismos neuropéptidos, que luego envían señales a las mismas hormonas desde tu tercer centro de energía, y comienzas a sentirte aún más enojado y frustrado, lo que luego te influye para pensar más en los mismos pensamientos correspondientes. El ciclo puede continuar durante décadas, ya sea que lo que estés pensando esté justificado o no, y luego la redundancia de ese ciclo conecta el cerebro a un cierto patrón (en este caso, el patrón de la ira) y condiciona repetidamente el cuerpo emocionalmente en el pasado.

El cuerpo se convierte en la mente de la ira, por lo que la ira ya no está en la mente que está en tu cerebro (el 5 por ciento de tu pensamiento que es consciente), sino que la emoción de la ira se almacena como energía en el cuerpo-mente, el 95 porcentaje de tu mente que es subconsciente. Debido a que es subconsciente, no eres consciente de que estás haciendo esto, pero eso es exactamente lo que está sucediendo. Entonces toda esa emoción, que originalmente fue creada a partir del pensamiento (porque todos los pensamientos tienen una energía correspondiente), se almacena como energía en el cuerpo, atascada en el tercer centro, el plexo solar.

Esta energía almacenada produce un efecto biológico correspondiente; en este caso, podría ser fatiga suprarrenal, problemas digestivos, problemas renales o un sistema inmunológico debilitado, sin mencionar otros efectos psicológicos como mal genio, impaciencia, frustración o intolerancia. A lo largo de los años, sigues produciendo los mismos pensamientos que siguen señalando los mismos sentimientos y sigues programando tu cerebro en este patrón muy finito, y de la misma manera sigues reacondicionando el cuerpo para que se convierta en la mente de la ira. Así, una enorme cantidad de su energía creativa se almacena en el tercer centro de energía del cuerpo en forma de ira, amargura, frustración, intolerancia, impaciencia, control u odio.

¿Qué pasa si, en lugar de sentirte enojado, comienzas a tener pensamientos que te hacen sentir víctima o culpable? ¡La vida es demasiado dura! Soy un mal padre. No debería haber sido tan grosero. ¿Hice algo mal? Si echas un vistazo a [la figura 5.2](#), verás que sucede lo mismo: tener esos pensamientos activa una red diferente de neuronas en tu cerebro. Si enciende y conecta suficientes de esas redes, produce un nivel mental diferente, y el cerebro crea la imagen interna de usted mismo que reafirma su identidad (en este caso, como una persona culpable). Empiezas a pensar, Dios me va a castigar. Nadie me quiere. No valgo nada. Una vez que acepta, cree y se entrega a estos pensamientos culpables sin ningún análisis, los neurotransmisores que activan las redes neuronales en su cerebro influyen en una combinación diferente de neuropéptidos esta vez

(neuropéptidos que son iguales a esos pensamientos acerca de sentirse culpable) y luego esos neuropéptidos señalan un centro hormonal diferente, en este caso, el segundo centro. Y con el tiempo, a medida que recreas el mismo ciclo de pensar y sentir y sentir y pensar, comenzarás a almacenar tu energía en el cuerpo en el segundo centro. Esto comienza a producir un efecto biológico: como sientes culpa en el intestino, puedes comenzar a sentir náuseas o malestar, o puedes experimentar dolor en esta área de tu cuerpo, junto con emociones como sufrimiento, infelicidad o incluso tristeza. .



*Figure 5.2*

Este gráfico demuestra cómo almacenamos energía en forma de emociones en nuestro segundo centro como resultado de quedar atrapados en un ciclo diferente de pensamientos y sentimientos.

Si con el tiempo te sigues sintiendo culpable, tienes más pensamientos de culpa que disparan y conectan más neuronas que envían señales a más neuropéptidos que causan el

liberación de más hormonas en el segundo centro. Mientras esto sucede, continuas condicionando el cuerpo para que se convierta en la mente de la culpa y el sufrimiento, por lo que estás almacenando más y más energía en forma de emociones en el segundo centro. También continúa transmitiendo una firma energética específica que lleva información específica a través del segundo centro de energía al campo de energía de su cuerpo.

Así que ahora digamos que empiezas a tener un conjunto de pensamientos totalmente diferente. ¿Qué pasa si tienes fantasías sexuales con alguien? Ahora estás activando una red diferente de neuronas en tu cerebro y estás produciendo un nivel mental diferente. Y al igual que antes, si obtiene suficiente de esas redes activando y cableando, obtendrá una representación interna diferente en el lóbulo frontal de su cerebro. Y una vez que el pensamiento o la imagen a la que estás prestando atención se vuelve más real que tu mundo exterior, en ese momento el pensamiento se convierte literalmente en la experiencia y el producto final de esa experiencia es el sentimiento correspondiente.

Como resultado, tu cuerpo se enciende. Ese centro ahora se activa con una energía específica que lleva un mensaje o intención específica, que luego enciende el plexo de neuronas individuales en ese centro para producir una mente específica, que luego envía señales a los genes en las glándulas correspondientes para que produzcan sustancias químicas y hormonas iguales a aquellas. pensamientos. Ahora estás convencido de que eres el semental o la zorra del universo. Y si aceptas, crees y te entregas a ese pensamiento o imagen de ti mismo sin ningún análisis, entonces esos neurotransmisores en el cerebro comenzarán a influir en una combinación diferente de neuropéptidos en el cerebro límbico. Señalarán a las hormonas en el primer centro de energía, programando el sistema nervioso autónomo para preparar ese centro para que se active. Creo que está muy familiarizado con los efectos biológicos que suceden a continuación.

Esas reacciones biológicas harán que sigas sintiéndote de cierta manera, y vas a tener más pensamientos correspondientes iguales a ese sentimiento. Y ahora estás almacenando energía en el primer centro, y estás transmitiendo una señal vibratoria que lleva un mensaje específico desde ese centro al campo de energía de tu cuerpo. Tu cerebro está monitoreando cómo te sientes, y vas a generar aún más pensamientos correspondientes, y el ciclo continúa. Así es como el cuerpo responde a la mente y finalmente se convierte en la mente.

Así que ahora entiendes cómo tus pensamientos condicionan tu cuerpo para convertirse en la mente de cualquier emoción que estés experimentando y cómo, cuando eso sucede, estás almacenando más energía en el centro de energía correspondiente.

por esa emoción. El centro donde se almacena la mayor parte de esa energía es el asociado con las emociones que has estado experimentando repetidamente.

Si eres demasiado lujurioso, demasiado sexuado o demasiado preocupado por querer ser visto por los demás como sexualmente deseable, tu energía está atrapada en tu primer centro. Si experimenta una sobreabundancia de culpa, tristeza, miedo, depresión, vergüenza, indignidad, baja autoestima, sufrimiento y dolor, su energía se estancará en su segundo centro. Y si tiene problemas de ira, agresión, frustración, problemas de control, juicio o importancia personal, su energía está atrapada en su tercer centro. (Ojalá ya hayas hecho la meditación Bendición de los centros de energía y hayas comenzado a experimentar cómo la energía en cada uno de tus centros puede evolucionar de un centro a otro, aumentando su frecuencia a medida que asciende).

Con el tiempo, el cuerpo se convierte en la mente de esa emoción, y una vez que esa energía como emoción se almacena (o más exactamente, una vez que queda atrapada) en uno o más de esos centros de energía inferiores, entonces el cuerpo está literalmente en el pasado. Esto significa que ya no tienes energía disponible para crear un nuevo destino. Cuando eso sucede, tu cuerpo se vuelve más materia y menos energía porque como has leído, los primeros tres centros (que se basan en emociones de supervivencia) encogen el campo vital de energía que rodea tu cuerpo.

Para ser claro, no estoy diciendo que nunca debas tener sexo, disfrutar de la comida o incluso sentirte estresado. Lo que estoy diciendo es que cuando estás desequilibrado, es porque estos primeros tres centros están desequilibrados. E imagine si estos tres centros de supervivencia se sobreestiman a la vez; puede ver fácilmente cómo la energía de su cuerpo disminuiría con el tiempo. Cuando eso sucede, no hay mucha energía disponible para el crecimiento, la reparación, la curación, la creación o incluso para volver al equilibrio.

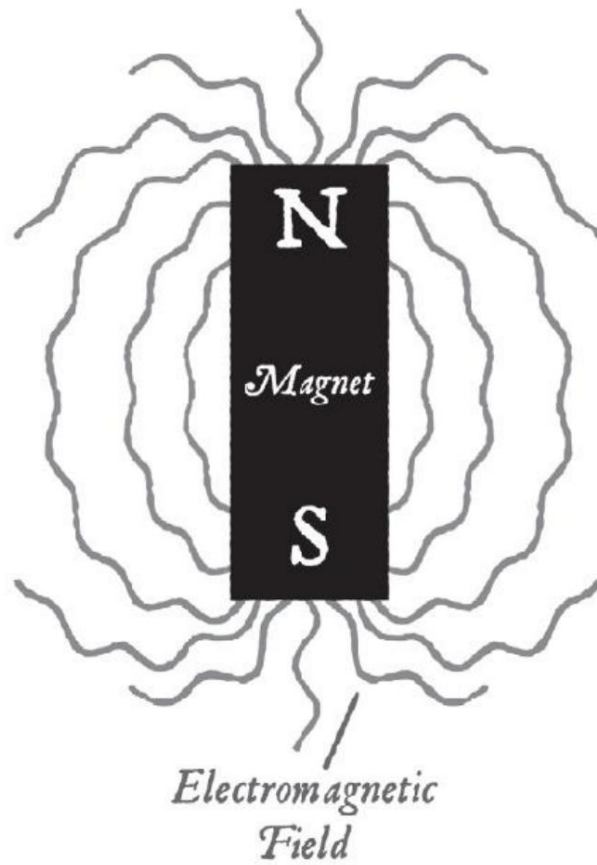
De la misma manera, muchas personas que se sienten desequilibradas pueden retirarse de sus vidas y limitar la cantidad de alimentos que comen. Al digerir menos alimentos, su cuerpo tiene más energía para equilibrarse. También pueden abstenerse de tener relaciones sexuales durante un período de tiempo para permitir que el cuerpo se recupere. Durante su retiro, también se alejarán de la estimulación constante que normalmente reciben de su entorno, incluidos sus amigos, hijos, compañeros de trabajo, citas y horarios, trabajo, computadoras, hogares y teléfonos celulares. Esto ayuda al cuerpo a evitar reaccionar (consciente o inconscientemente) a todos esos elementos familiares en su mundo exterior que asocian con pensamientos y recuerdos emocionales del pasado.

La técnica de respiración que estoy a punto de enseñarte te brinda una manera de liberar esa energía atrapada que está almacenada en los primeros tres centros para que pueda fluir libremente hacia el cerebro, de donde vino. Y cuando usas la respiración para liberar esas emociones, esa energía se vuelve disponible para propósitos superiores. Tendrás más energía para curarte a ti mismo, crear una vida diferente, manifestar más riqueza o tener una experiencia mística, por nombrar solo algunas posibilidades. Aquellas emociones que se almacenan en el cuerpo como energía se transmutarán en un tipo diferente de energía que lleva un mensaje diferente a través de las emociones elevadas de inspiración, libertad, amor incondicional y gratitud. Es la misma energía; simplemente está encerrado en el cuerpo. La respiración es una forma de sacar la mente del cuerpo. Estarás usando tu cuerpo como un instrumento de conciencia para ascender tu energía, convirtiendo esas emociones de supervivencia en emociones creativas. A medida que libera su cuerpo de las cadenas del pasado y libera esta energía, tiene energía disponible para hacer lo poco común: lograr lo sobrenatural.

## El cuerpo como imán

Piensa en un imán mientras observas [la Figura 5.3](#). Los imanes, por supuesto, tienen polaridad. Cada uno tiene un polo norte y un polo sur; un extremo tiene carga positiva y el otro extremo tiene carga negativa. La polaridad entre los extremos de un imán es lo que hace que el imán produzca un campo electromagnético. Cuanto más fuerte es la polaridad entre los dos polos, mayor es el campo electromagnético que produce el imán. No puedes ver ese campo electromagnético, pero existe y se puede medir.

## ELECTROMAGNETIC FIELD OF A MAGNET



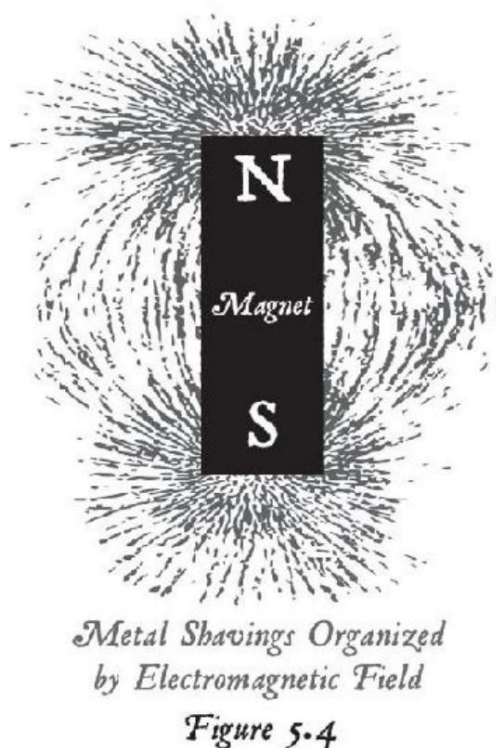
*Figure 5.3*

Un imán tiene un campo electromagnético invisible medible que lo rodea. Cuanto más fuerte es la polaridad entre los polos norte y sur, más corriente se mueve a través del imán y mayor es el campo electromagnético.

La fuerza del campo electromagnético de un imán puede incluso influir en la materia. Si tomara pequeñas virutas de metal y las colocara sobre una hoja de papel, pusiera otra hoja de papel sobre la primera hoja de papel y luego colocara un imán encima de la segunda hoja de papel, esas virutas de metal se organizarían dentro el campo electromagnético del imán. El campo electromagnético del imán es lo suficientemente poderoso como para afectar la realidad material, aunque la frecuencia de este campo existe más allá de tus sentidos. [La Figura 5.4](#) ilustra esto.



## HOW ENERGY INFLUENCES MATTER



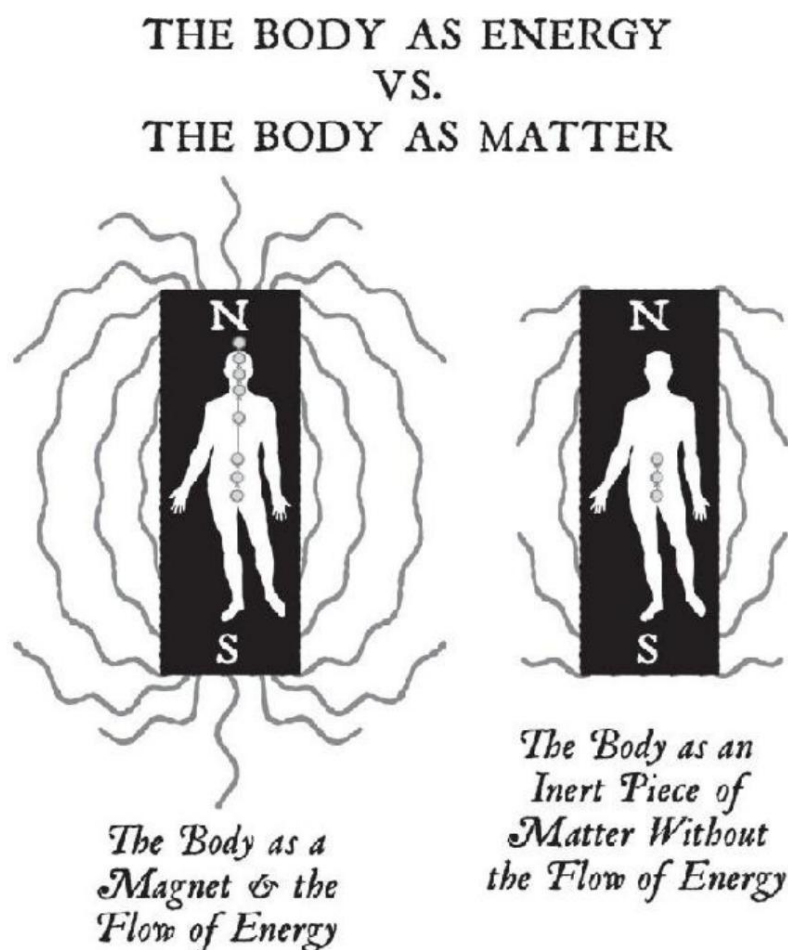
El campo electromagnético de un imán organizará las virutas de metal colocadas debajo de él en los patrones de su campo.

La Tierra es un imán. Y como cualquier otro imán, tiene un polo norte y un polo sur, así como un campo electromagnético que lo rodea. Si bien este campo en sí mismo es invisible, todos estamos familiarizados con una forma asombrosa de ver que existe; el campo electromagnético de la Tierra desvía los fotones del sol, y durante una llamarada solar o una eyección coronal masiva, ese campo desvía billones de tonos de fotones lanzados hacia la Tierra en un fenómeno colorido y pulsante conocido como aurora boreal.

Tu cuerpo también es un imán. Las culturas antiguas (especialmente las culturas asiáticas) han sabido esto durante miles de años. Tu polo norte es tu mente y cerebro, y tu polo sur es tu cuerpo en la base de tu columna vertebral. Cuando vives bajo las hormonas del estrés (las emociones de la supervivencia) o cuando abusas de los otros dos centros de energía de supervivencia, estás extrayendo energía constantemente de este campo invisible. Entonces, la energía ya no fluye a través del cuerpo, porque el cuerpo, en modo de supervivencia, extrae la energía del campo y la almacena en el cuerpo, específicamente en los primeros tres

centros de energía. (Esto es lo que sucede cuando se activa el ciclo de pensamiento/sentimiento del que hablamos antes).

Si esto continúa el tiempo suficiente, el cuerpo no tendrá ninguna carga eléctrica que lo atraviese en absoluto, y sin una carga eléctrica, no puede crear el campo de energía electromagnética que normalmente lo rodea. Cuando eso sucede, el cuerpo ya no es como un imán. Ahora es como una pieza de metal ordinario: un imán que ha perdido su carga. Como puede ver en [la figura 5.5](#), el cuerpo se vuelve más materia y menos energía (o más partículas y menos ondas).

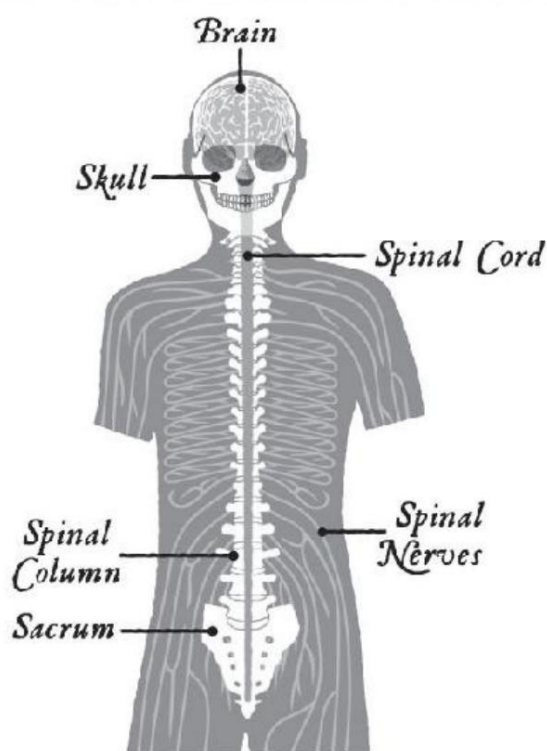


*Figure 5.5*

Cuando hay un flujo de energía moviéndose a través del cuerpo, al igual que con un imán, hay un campo electromagnético medible que rodea el cuerpo. Cuando vivimos en supervivencia y extraemos del campo invisible de energía que rodea el cuerpo, disminuimos el campo electromagnético de nuestro cuerpo. Además, cuando la energía está atrapada en los primeros tres centros de supervivencia porque estamos atrapados en un bucle de pensamiento y sentimiento, entonces hay menos corriente corriendo por el cuerpo y hay menos campo electromagnético.

Por supuesto, si hubiera una manera de hacer que esta energía almacenada en los tres primeros centros se moviera nuevamente, la corriente volvería a fluir y el cuerpo volvería a crear el campo electromagnético. La respiración hace justamente eso: nos brinda una manera de sacar la mente del cuerpo y mover toda esa energía almacenada desde los tres primeros centros hasta el cerebro, restaurando el campo electromagnético que rodea el cuerpo. Una vez que eso suceda, podemos usar esa energía para otras cosas además de la supervivencia. Echemos un vistazo a la forma en que se construyen nuestros cuerpos físicos para que podamos entender qué es lo que lo hace posible.

## THE BRAIN & THE SPINAL CORD INSIDE THE SKELETAL SYSTEM



*Figure 5.6*

Su sacro, su columna vertebral y su cráneo son las estructuras óseas que protegen el sistema más delicado de su cuerpo: el sistema nervioso central, que controla y coordina todos los demás sistemas.

Eche un vistazo a [la Figura 5.6](#). Tienes un hueso en la base de la columna llamado sacro que parece un triángulo invertido con una meseta en la parte superior. Encima de esa superficie plana se asienta la columna vertebral, que se extiende por todo el

hasta tu cráneo. Dentro de ese sistema cerrado se encuentra el sistema nervioso central, que está formado por el cerebro y la médula espinal. La médula espinal es en realidad una extensión de su cerebro. El cráneo y la columna vertebral protegen este sistema tan delicado.

El sistema nervioso central es uno de los sistemas más importantes de su cuerpo porque controla y coordina todos los demás sistemas del cuerpo. Sin la ayuda del sistema nervioso central, no podrías digerir la comida, no podrías vaciar la vejiga, no podrías mover el cuerpo y el corazón no podría latir. Ni siquiera podrías parpadear sin el sistema nervioso. Así que puedes pensar en el sistema nervioso como el cableado eléctrico que hace funcionar la máquina de tu cuerpo.

Dentro de este sistema cerrado hay líquido cefalorraquídeo que se filtra de la sangre en el cerebro. Este líquido baña el cerebro y la médula espinal, y es responsable de dar flotabilidad al sistema nervioso central. Actúa como un colchón para proteger el cerebro y la médula espinal de traumatismos, y fluye en varios ríos y caminos que transportan nutrientes y sustancias químicas a diferentes partes del sistema nervioso de todo el cuerpo. Por su propia naturaleza, este fluido actúa como un conducto para aumentar las cargas eléctricas en el sistema nervioso.

Ahora volvamos a tu sacro. Cada vez que inhalas, ese hueso sacro se flexiona ligeramente hacia atrás, y cada vez que exhalas, se flexiona un poco hacia adelante. Este es un movimiento extremadamente sutil, demasiado sutil para que lo notes, incluso si lo intentas. Pero sucede. Y al mismo tiempo que inhala, las suturas de su cráneo (las uniones entre las placas individuales de su cráneo, que encajan como piezas de un rompecabezas y le dan al cráneo un grado de flexibilidad) se abren ligeramente, y mientras exhala, se vuelven a cerrar.<sup>2</sup> Una vez más, esto es extremadamente sutil. No puedes sentir que sucede.

El movimiento de su sacro hacia adelante y hacia atrás a medida que inhala y exhala lentamente, junto con las suturas del cráneo que se abren y cierran, propaga una onda dentro del líquido de este sistema cerrado, y bombea lentamente ese líquido cefalorraquídeo hacia arriba de su columna vertebral todo el tiempo. camino camino al cerebro, pasando por cuatro cámaras llamadas acueductos cerebrales o ventrículos. Si tuviera que etiquetar una molécula de líquido cefalorraquídeo y seguirla desde la base de la columna vertebral hasta el cerebro y luego de regreso al sacro, vería que tomaría 12 horas hacer un circuito completo.<sup>3</sup> Entonces, en esencia, limpias tu cerebro dos veces al día. Consulte [la Figura 5.7](#) para ver cómo se ve.

## THE MOVEMENT OF CEREBROSPINAL FLUID

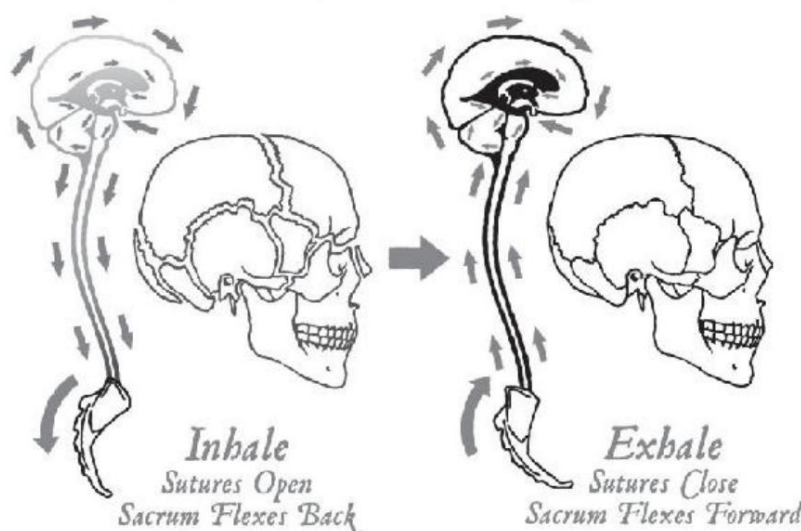


Figure 5.7

A medida que inhala, su sacro se flexiona ligeramente hacia atrás y las suturas de su cráneo se expanden. Al exhalar, el sacro se flexiona ligeramente hacia adelante y las suturas se cierran. Es esta acción natural de la respiración la que propaga lentamente una onda para mover el líquido cefalorraquídeo hacia arriba y hacia abajo por la médula espinal y por todo el cerebro.

Entonces, piense en lo que sucedería si contrajera los músculos intrínsecos de su perineo (su piso pélvico, los mismos músculos que usa para el coito y la eliminación) y los bloqueara, y luego, mientras estaban bloqueados, contrajo los músculos de la parte inferior del abdomen, bloqueando esos músculos, y luego hizo lo mismo con los músculos de la parte superior del abdomen. Si siguiera apretando y contrayendo esos músculos en sus tres primeros centros de energía contrayendo los músculos centrales, ese fluido en su sistema nervioso central se movería hacia arriba, como se ilustra en la [Figura 5.8](#).

Estarías moviendo ese líquido cefalorraquídeo en tu sistema nervioso central hacia arriba por tu columna vertebral. Cada vez que aprietas los músculos de esos centros, el fluido será forzado hacia arriba.

Ahora imagina que luego pusiste tu atención en la parte superior de tu cabeza. Donde pones tu atención es donde pones tu energía, así que si pones tu atención en la parte superior de tu cabeza, eso se convertiría en tu objetivo para mover la energía. Ahora piense en tomar una respiración lenta y constante por la nariz y, al mismo tiempo, contraer y sujetar los músculos del perineo, luego los de la parte inferior del abdomen y luego los de la parte superior.

abdomen, todo mientras sigue la respiración por la columna vertebral y a través del pecho, la garganta y el cerebro, y todo el camino hasta la parte superior de la cabeza. Imagina que cuando llegas a la parte superior de tu cabeza, contienen la respiración mientras sigues apretando. Estarías arrastrando ese líquido cefalorraquídeo hacia tu cerebro.

### CONTRACTING INTRINSIC MUSCLES TO MOVE CEREBROSPINAL FLUID UP TOWARD THE BRAIN



*Using Core Muscles  
to Move Energy*

*Figure 5.8*

A medida que contrae los músculos intrínsecos de la parte inferior de su cuerpo y al mismo tiempo toma una respiración lenta y constante por la nariz, mientras pone su atención en la parte superior de su cabeza, acelera el movimiento del líquido cefalorraquídeo hacia su cerebro y comienza para hacer correr una corriente a través de su cuerpo y hasta el eje central de la columna vertebral.

Eso es importante porque el líquido cefalorraquídeo está formado por proteínas y sales en solución, y en el momento en que las proteínas y las sales se disuelven en solución, se cargan. Si tomas una molécula cargada y la aceleras, como lo harías si subieras esa molécula por tu columna, creas un campo de inductancia. Un campo de inductancia es un campo invisible de energía electromagnética que

se mueve en un movimiento circular en la dirección en que se mueven las moléculas cargadas. Cuantas más moléculas cargadas aceleres, más grande y poderoso será el campo de inductancia. Eche un vistazo a [la figura 5.9](#) para ver cómo se ve un campo de inductancia.

## INDUCTANCE FIELD



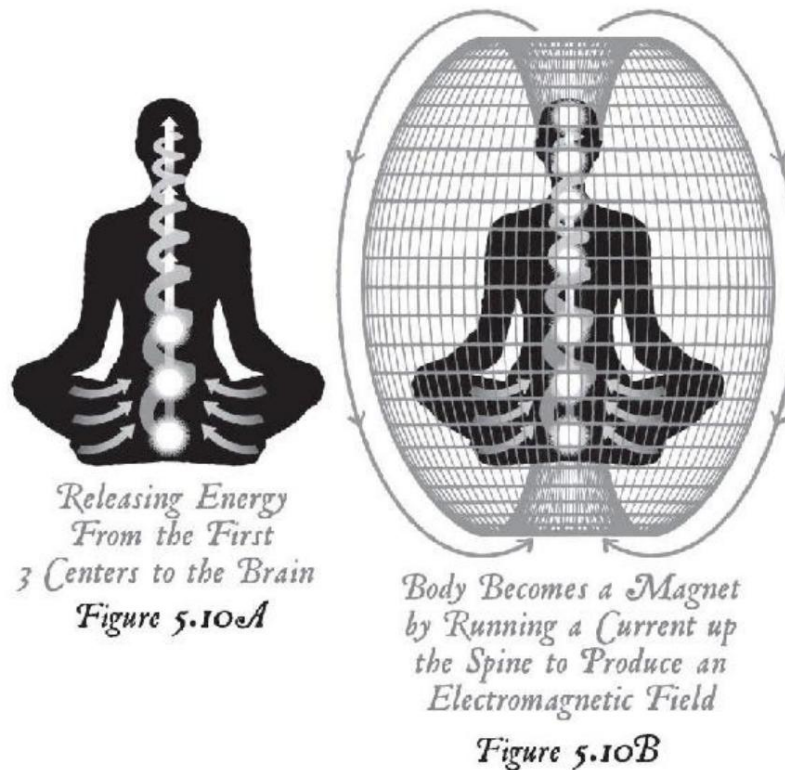
*By Moving Charged Molecules,  
an Inductance Field Is Created*

*Figure 5.9*

El líquido cefalorraquídeo está hecho de moléculas cargadas. A medida que acelera moléculas cargadas en una dirección hacia arriba de la columna vertebral, produce un campo de inductancia que se mueve en la dirección de las moléculas cargadas.



## MOVEMENT OF STORED ENERGY FROM THE BODY TO THE BRAIN



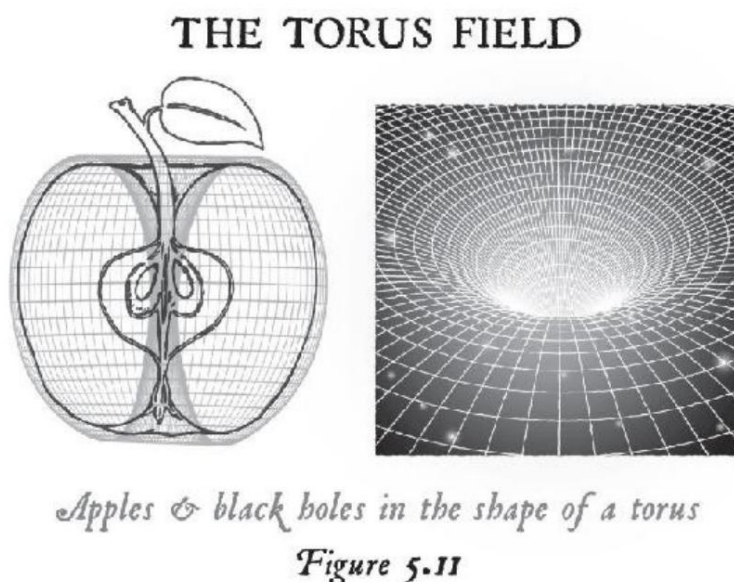
Como el campo de inductancia es creado por la aceleración del líquido cefalorraquídeo hacia arriba de la columna vertebral, atraerá la energía almacenada en los tres primeros centros de regreso al cerebro. Una vez que hay una corriente que fluye desde la base de la columna hasta el cerebro, el cuerpo se vuelve como un imán y se crea un campo de toro electromagnético.

Piense en la médula espinal como un cable de fibra óptica que actúa como una autopista de dos vías que comunica simultáneamente información del cuerpo al cerebro y del cerebro al cuerpo. Cada segundo, se transmite información importante de su cerebro a su cuerpo (como el deseo de caminar por la habitación o de rascarse una picazón). En el mismo instante, una gran cantidad de información del cuerpo se transporta por la médula espinal hacia el cerebro (como el conocimiento de dónde se encuentra su cuerpo en el espacio o la señal de que tiene hambre). Una vez que acelere estas moléculas cargadas en una dirección hacia arriba de la columna, el campo de inductancia resultante invertirá la corriente de información que fluye desde el cerebro hacia abajo a través del cuerpo, y luego extraerá energía de los tres centros inferiores de la columna hacia el cerebro. Eche un vistazo a [la figura 5.10A](#) para ver cómo funciona. Ahora hay una corriente que atraviesa el cuerpo y el sistema nervioso central, como un imán, y como resultado, el mismo



de campo electromagnético de energía que rodea un imán rodea el cuerpo, como se puede ver en [la Figura 5.10B](#).

El campo de energía electromagnética que ha creado es un campo tridimensional y, a medida que se mueve, esta energía crea un campo de torsión o un campo toroide. Por cierto, la forma de este campo electromagnético es un patrón familiar en el universo; este patrón se muestra en la forma de una manzana, así como en la forma de un agujero negro en una galaxia lejana. (Consulte [la Figura 5.11](#).)



Desde manzanas hasta agujeros negros, la forma de un toro es un patrón recurrente de creación en la naturaleza.

Así que ahora entiendes que al hacer esta técnica de respiración, estás comenzando a agitar toda esta energía almacenada de una manera muy grande. Y si haces esta técnica correctamente y lo haces suficientes veces, vas a despertar a un dragón dormido.

## Evolución de la energía al cerebro

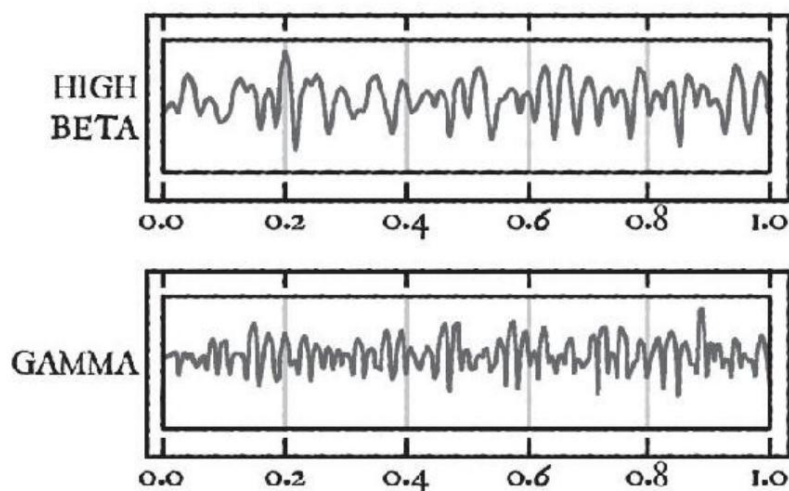
Una vez que esta energía se activa, el sistema nervioso simpático (un subsistema de su sistema nervioso autónomo que activa el cerebro y el cuerpo en respuesta a una amenaza en su entorno exterior) se enciende y la energía comienza a moverse hacia arriba desde los tres centros de energía inferiores del cuerpo. al cerebro Pero en lugar de que el cuerpo se despierte debido a alguna condición externa,

estás activando el sistema nervioso simpático al involucrar apasionadamente la respiración desde adentro. A medida que el sistema nervioso simpático comienza a fusionarse con el sistema nervioso parasimpático (otro subconjunto de su sistema nervioso autónomo que relaja el cerebro y el cuerpo, como después de una gran comida), es como si la energía que viaja desde los centros inferiores se eyaculara hacia el cerebro. Cuando esta energía llega al tronco encefálico, se abre una puerta llamada puerta talámica y se permite que toda esa energía ingrese al cerebro.

Una vez que esta energía que inicialmente se almacenó en el cuerpo ingresa al cerebro, el cerebro produce patrones de ondas cerebrales gamma. (Hemos registrado a muchos estudiantes produciendo ondas cerebrales gamma durante esta técnica de respiración). Las ondas cerebrales gamma, a las que llamo superconciencia, son notables no solo porque producen la mayor cantidad de energía de todas las ondas cerebrales, sino también porque esa energía proviene desde el interior del cuerpo en lugar de ser liberado en reacción a un estímulo en el medio ambiente, el mundo exterior.

Por el contrario, el cerebro produce ondas cerebrales beta de alto rango cuando el cuerpo libera hormonas del estrés, lo que le permite estar súper alerta ante el peligro en su entorno. En beta, el mundo exterior parece más real que tu mundo interior. Mientras que las ondas gamma crean un tipo similar de excitación en el cerebro, que luego provoca una mayor sensación de conciencia, atención y energía relacionada con experiencias más creativas, trascendentales o místicas, la diferencia es que en gamma, pase lo que pase en tu mundo interior se vuelve mucho más real para ti que muchas experiencias que has tenido en tu mundo exterior. Mire [la figura 5.12](#) y revise qué tan similares son las ondas cerebrales beta y gamma.

## THE COMPARISON OF HIGH BETA & GAMMA BRAIN WAVES



*Figure 5.12*

A través de la liberación de la energía almacenada en los primeros tres centros de energía del cuerpo, el cerebro se activa y se mueve en ondas cerebrales gamma. Cuando esto ocurre, el cerebro puede entrar en ondas cerebrales beta altas en el camino hacia el rango gamma. Las ondas cerebrales beta altas generalmente se producen por la excitación del cerebro a través de la estimulación de nuestro entorno exterior, lo que hace que pongamos nuestra atención en el causa.

Las ondas cerebrales gamma generalmente se crean mediante la estimulación de nuestro entorno interno, lo que hace que prestemos atención a lo que sucede en el mundo interno de nuestra mente. Esta comparación muestra cuán similares son los patrones de ondas cerebrales gamma y beta alta, aunque las frecuencias gamma son más rápidas.

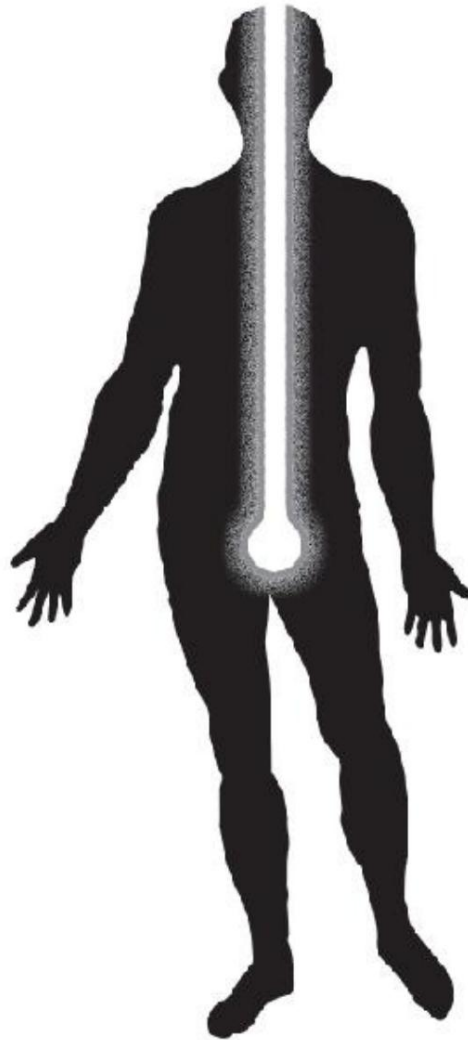
Muchos de nuestros estudiantes que practican esta técnica de respiración producen importantes ondas cerebrales beta altas en su camino hacia el rango gamma (las ondas cerebrales de frecuencia más alta), o simplemente pueden permanecer en estos estados beta de muy alto nivel. Estamos descubriendo que estar en los niveles más altos de beta también puede indicar que la persona está prestando más atención a su mundo interior que a su mundo exterior. Además de ver más energía en el cerebro después de esta técnica de respiración, también hemos observado repetidamente cantidades más significativas de coherencia cerebral.

Eche un vistazo a los Gráficos 6A y 6B en el inserto de color. Puedes ver a dos estudiantes que han hecho la respiración con éxito. Tienen ondas cerebrales beta de muy alta frecuencia que hacen la transición a ondas cerebrales gamma. Observe las altas amplitudes de sus ondas cerebrales en gamma. Cuanto mayores sean las amplitudes,

cuanto mayor sea la energía en sus cerebros. Los estudiantes demuestran desviaciones estándar de 160 y 260 por encima de las ondas cerebrales gamma típicas. Para darle una referencia, 3 desviaciones estándar por encima de lo normal generalmente se consideran altas. En el Gráfico 6A(4) también puedes presenciar mucha más coherencia cerebral después de la respiración. Los patrones rojos en el cerebro muestran cantidades extremadamente altas de coherencia cerebral en cada estado medido de ondas cerebrales.

## PRANA TUBE

*The Tube of Light from the Movement  
of Energy Up & Down the Spinal Cord*



*Figure 5.13*

El tubo de prana es un tubo de luz o energía que representa el movimiento de la fuerza vital hacia arriba y hacia abajo de la médula espinal. Cuanta más energía se mueva a lo largo de la columna, más fuerte será el campo del tubo de prana. Cuanta menos energía se mueva a lo largo de la columna vertebral, más débil será el prana y, por lo tanto, menos fuerza vital se entregará al cuerpo.

A medida que practica esta poderosa técnica de respiración, está atrayendo la energía que se ha almacenado en esos tres centros inferiores, la energía que usa para el orgasmo y para hacer un bebé, para digerir una comida, para huir de un depredador, y en lugar de liberarla hacia la química, lo vas a arrastrar por la columna vertebral como lo harías con un líquido por una pajilla y lo liberarás en tu cerebro.

De hecho, hay un tubo de energía o luz llamado tubo de prana que corre a lo largo de su columna vertebral (vea la [Figura 5.13](#)). Prana es la palabra sánscrita para "fuerza vital". Los yoguis conocen este tubo, que no es una estructura física sino energética, desde hace miles de años. Este tubo se considera etérico debido a la información eléctrica de la columna que se mueve constantemente a través de él. Cuanta más energía se mueve en la médula espinal física, más energía se crea como luz en este tubo. Y cuanto más energía se crea en este tubo, más energía se mueve en la columna vertebral y mayor es la expresión de la vida. A veces, cuando enseño esta meditación, la gente me dice: "Realmente no siento mi tubo de prana". Bueno, tampoco sientes realmente tu oído izquierdo hasta que pones tu atención en él, ¿verdad? Entonces, cuando te pida que contraigas tus músculos y extraigas esa energía, la estarás subiendo a través de la columna vertebral y creando un tubo de prana más poderoso a lo largo de tu médula espinal.

Es importante agregar aquí que esta no es una respiración pasiva, es un proceso extremadamente activo y apasionado. Mover esta energía almacenada, energía que se ha almacenado durante años y años, tal vez incluso décadas, requiere un acto de intención y voluntad. Para desarrollar la supervivencia de tus emociones limitadas, como un alquimista que convierte los metales básicos como el plomo en oro, estás tomando emociones autolimitantes como la ira, la frustración, la culpa, el sufrimiento, el dolor y el miedo y convirtiéndolas en emociones elevadas, como el amor, la gratitud y alegría. Otras emociones elevadas para considerar aprovechar incluyen inspiración, emoción, entusiasmo, fascinación, asombro, asombro, aprecio, amabilidad, abundancia, compasión, empoderamiento, nobleza, honor, invencibilidad, voluntad intransigente, fuerza y libertad, sin mencionar la divinidad misma. Siendo movido por el espíritu, confiando en lo desconocido o en el místico o el sanador dentro de ti.

Recuerde, desarrollar esta energía requiere un nivel de intensidad que es mayor que el cuerpo como la mente, mayor que su adicción a cualquier emoción de supervivencia. Debes estar inspirado para convertirte en más energía que materia, usando tu cuerpo como un instrumento de conciencia para ascender tu energía. simplemente no

deja que tu cuerpo sea tu mente. Recuerda que estás liberando tu energía atascada, convirtiendo la culpa, el sufrimiento, la ira o la agresión en energía pura, y a medida que el cuerpo libera esa energía, te estás liberando y te sentirás lleno de alegría, enamorado de la vida e inspirado para estar vivo. .

Mientras llevas esta energía por la columna vertebral en esta meditación, seguirás tu respiración hasta la parte superior de tu cabeza. Cuando llegue allí, quiero que contengas la respiración mientras sigues contrayendo los músculos del perineo y el abdomen. Cuando haces eso, aumentas la presión dentro de tu médula espinal y tu columna vertebral. Esa presión, llamada presión intratecal, está dentro de un sistema cerrado. Es la misma presión que ejerces cuando respiras y levantas algo pesado: estás empujando contra tu interior. Pero en esta respiración estarás dirigiendo muy específicamente toda esa presión, toda esa energía y todo ese líquido cefalorraquídeo hacia arriba de tu columna vertebral y hacia tu cerebro.

### HOW ENERGY FROM THE BODY ENTERS THE BRAIN THROUGH THE RETICULAR ACTIVATING SYSTEM

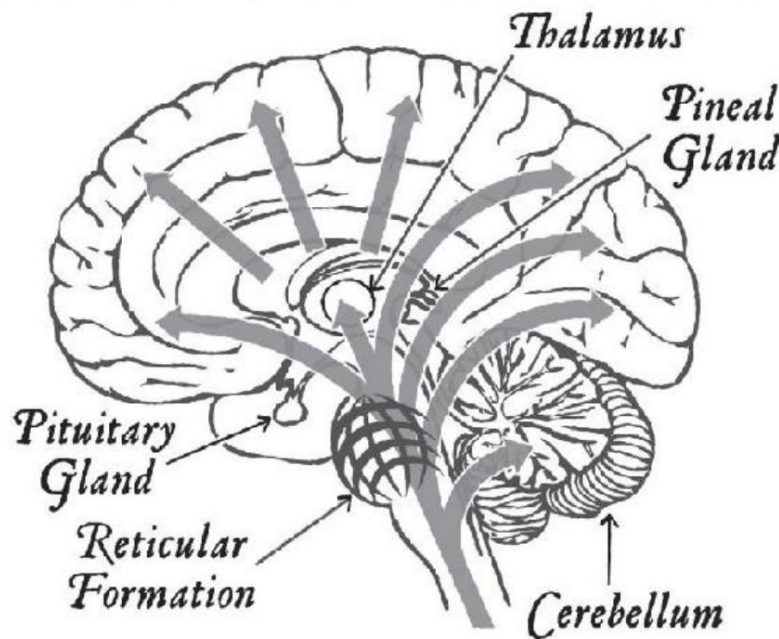


Figure 5.14

A medida que se abre la puerta talámica, gran parte de la energía creativa almacenada en el cuerpo pasa a través del sistema de activación reticular a cada tálamo y la glándula pineal. Luego, esa energía se transmite a la neocorteza, produciendo ondas cerebrales gamma.

Cuando ese líquido presurizado llega a la parte posterior del tronco encefálico, de repente los centros inferiores del cerebro, como el tronco encefálico, el cerebelo y el cerebro límbico, se abren a esta energía a través de un grupo de núcleos llamado formación reticular. Luego, esa energía pasa a través de la puerta talámica hasta el tálamo (la parte del cerebro que transmite las señales de los receptores sensoriales) ubicado en el mesencéfalo, que sirve como caja de conexiones. Luego, toda esa energía almacenada se mueve directamente a su centro cerebral superior, la neocorteza.

Ahí es cuando las ondas gamma comienzan a ocurrir. Cuando la energía llega al tálamo, también se transmite a la glándula pineal y sucede algo sorprendente. Esa glándula libera unos elixires muy poderosos, uno de los cuales anestesia la mente analítica y el cerebro pensante.

Véase [la Figura 5.14](#), que muestra el tálamo, la formación reticular, el puerta talámica, y el momento en que la energía golpea los centros cerebrales superiores.

Hablaremos más sobre la glándula pineal en un capítulo posterior, pero por ahora, sepa que cuando eso sucede, es como un orgasmo en su cabeza. Esta es una energía muy poderosa que ha sido llamada el movimiento de la kundalini. Personalmente, no me gusta usar esa palabra porque puede evocar opiniones o creencias a partir de una comprensión limitada de esta energía que puede desanimar a algunas personas a hacer la respiración, pero quiero que entiendas que esta es la energía que estás evocando. con este aliento.

Si observa el Gráfico 6B(4) en el inserto a color, puede ver que el área que rodea la glándula pineal está bastante activa en el estudiante produciendo ondas cerebrales gamma. Mira las flechas azules. El área roja sugiere la activación de energía en la glándula pineal así como una región del cerebro límbico asociada con emociones fuertes y formación de nuevos recuerdos. El gráfico 6B(5) es una imagen tridimensional del cerebro del mismo estudiante. Una vez más, el área pineal muestra una cantidad significativa de energía proveniente del interior del cerebro.



## Abrazar emociones elevadas

Acabas de leer cómo el ejercicio de respiración de este capítulo saca la mente del cuerpo mientras libera la energía almacenada de los tres primeros centros de energía, los centros de supervivencia. Una vez que hagas eso, es hora de reacondicionar el cuerpo a una nueva mente, la segunda parte de la meditación, que implica alcanzar estados emocionales elevados.

Quiero aclarar aquí por qué abrazar emociones elevadas es tan poderoso. Como ha aprendido de nuestra discusión sobre los genes en el segundo capítulo, ahora sabemos que es el entorno el que señala el gen, y no al revés. Si una emoción es el producto final de una experiencia en el entorno, es la emoción la que activa o desactiva la expresión génica.

Cuando abrazas estas emociones elevadas en esta meditación, lo que en realidad estás haciendo es señalar a tus genes antes que al entorno. El cuerpo no conoce la diferencia entre una emoción creada por una experiencia que está teniendo en el entorno exterior y una experiencia que está creando internamente al aceptar esta emoción nueva y elevada. Entonces, cuando abrazas esa emoción elevada y sigues pensando en pensamientos que son más grandes que los autolimitantes que atascaste en el pasado, tu cuerpo comienza a prepararse químicamente para el futuro (porque piensa que el futuro está sucediendo ahora). En otras palabras, si haces la meditación correctamente las suficientes veces, el cuerpo responde como si la sanación o cualquier condición que estés manifestando en tu entorno ya se hubiera producido.

Estas emociones elevadas tienen una frecuencia más alta (y más rápida) que las emociones más bajas, como la culpa, el miedo, los celos y la ira. Y como toda frecuencia lleva información, cuando cambiamos la frecuencia, cambiamos nuestra energía. Esa nueva energía puede entonces llevar nueva información, una nueva conciencia o un conjunto de intenciones o pensamientos. Cuanto más elevada sea la emoción, más rápida será la frecuencia y más te sentirás como energía en lugar de materia, y más energía estará disponible para crear un campo de energía más coherente, alejándose más de la enfermedad y más hacia la salud (o para el caso, hacia la señalización de cualquier gen). Cuando tus emociones son autolimitantes, por otro lado, tienen una frecuencia más baja y te sientes más como materia en lugar de como energía, y luego lleva más tiempo crear un cambio en tu vida.



He aquí un ejemplo: si en algún momento de su pasado se sintió conmovido, traicionado o traumatizado por un evento con una alta carga emocional que lo dejó sintiendo dolor, tristeza o miedo, es probable que esa experiencia se haya grabado a fuego en su biología en numerosas maneras. También es posible que los genes que fueron activados por esta experiencia impidan que su cuerpo sane. Entonces, para que puedas cambiar tu cuerpo a una nueva expresión genética, la emoción interna que creas tiene que ser mayor que la emoción de esa experiencia externa pasada. La energía de tu empoderamiento o la amplitud de tu inspiración debe ser mayor que tu dolor o tristeza.

Ahora estás cambiando el ambiente interno del cuerpo, que es el ambiente externo de la célula; los genes para la salud pueden regularse al alza, mientras que los genes para la enfermedad pueden regularse a la baja. Cuanto más profunda sea la emoción, más fuerte estará llamando a su puerta genética y más le indicará a esos genes que cambien la estructura y función de su cuerpo. Así es como funciona.

De hecho, podemos probar esto porque en uno de nuestros talleres avanzados de 2017 en Tampa, medimos la expresión génica en una selección aleatoria de 30 participantes del taller.<sup>4</sup> Los resultados mostraron que nuestros estudiantes pudieron cambiar significativamente la expresión de ocho genes en el transcurso de el taller de cuatro días cambiando sus estados internos. Solo hay una posibilidad entre 20 de que los resultados se deban al azar: ese es el umbral de significación que suelen usar los estadísticos. Las funciones de estos genes son muy variadas. Están involucrados en la neurogénesis, el crecimiento de nuevas neuronas en respuesta a nuevas experiencias y aprendizaje; protegiendo el cuerpo contra diversas influencias que tienden a envejecer las células; regular la reparación celular, incluida la capacidad de mover las células madre a los sitios del cuerpo donde se necesitan para reparar el tejido dañado o envejecido; construir estructuras celulares, especialmente el citoesqueleto (el marco de moléculas rígidas que dan forma y forma a nuestras células); eliminar los radicales libres y, por lo tanto, disminuir el estrés oxidativo (asociado con el envejecimiento y muchas condiciones de salud importantes); y ayudar a nuestros cuerpos a identificar y eliminar las células cancerosas, suprimiendo así el crecimiento de tumores cancerosos. Activar los genes para la neurogénesis fue particularmente significativo porque la mayor parte del tiempo nuestros estudiantes estaban en meditación, estaban tan presentes en su mundo interior de imaginación que sus cerebros creían que estaban en el evento real. Consulte [la Figura 5.15](#) a continuación para saber qué hace cada uno de estos genes y por qué es importante para nuestra salud.

CHAC1	Regulates the oxidative balance in cells, helping reduce free radicals that cause oxidative stress (the most universal cause of aging). Helps neural cells form and grow optimally.
CTGF	Aids in healing wounds, developing bones, and regenerating cartilage and other connective tissue. Decreased expression is linked to cancer and autoimmune diseases like fibromyalgia.
TUFT1	Aids cell repair and healing, including regulating stem cells (the undifferentiated or "blank" cells that can turn into whatever type of tissue the body needs at the moment). Involved in the mineralization process of tooth enamel.
DIO2	Important for healthy placenta tissue and thyroid function (involved in the production of the T3 thyroid hormone). Helps regulate metabolism by reducing insulin resistance, thereby reducing occurrence of metabolic disease and possibly ameliorating cravings and addiction. Also helps regulate mood, especially depression.
C5orf66-AS1	Suppresses tumors, helping to identify and eliminate cancerous cells.
KRT24	Associated with healthy cell structure. Also suppresses certain types of cancer cells, including those found in colorectal cancer.
ALS2CL	Suppresses tumors, especially those contributing to squamous cell carcinoma, a type of skin cancer.
RND1	Helps cells organize the molecules that give them their rigid structure. Also aids neural cell growth and suppresses certain types of cancer cells (such as those found in throat and breast cancer).

*Figure 5.15*

Estos son los genes específicos que se regularon en cuatro días en nuestro Taller Avanzado en Tampa, Florida, en 2017.

Si nuestros alumnos han cambiado su expresión génica creando emociones elevadas en tan solo unos días, imagina lo que puedes hacer si practicas esta meditación durante unas semanas. Al usar esta técnica de respiración para liberar las emociones familiares almacenadas en el cuerpo después de años de pensar y sentir de la misma manera, y luego ensayar emocionalmente nuevos estados todos los días, con la práctica, estas emociones ilimitadas se convertirán en la nueva normalidad para usted. Tu cerebro pensará diferentes pensamientos iguales a esas emociones elevadas. Finalmente, al abrazar estas emociones ilimitadas en lugar de las mismas limitadas, cuando comprendes que estás señalando nuevos genes y produciendo nuevas proteínas que son responsables del cambio en la estructura y función de tu cuerpo, puedes asignar más significado a lo que eres. haciendo. Eso conduce a una intención mayor, que crea un resultado aún mayor.

Es un hecho científico que usamos alrededor del 1,5 por ciento de nuestro ADN. El resto se llama ADN basura. Hay un principio en biología llamado dotación que sostiene que la naturaleza nunca desperdicia nada que no vaya a usar. En otras palabras, si el ADN basura está ahí, debe haber una razón; de lo contrario, la naturaleza en su infinita sabiduría lo habría eliminado (porque la ley universal es que si no lo usas, lo pierdes) . Así que piensa en tus genes como una biblioteca de potenciales. Hay infinitas combinaciones de variaciones genéticas que pueden expresarse en esos genes latentes. Están esperando a que los actives. Hay genes para una mente de genio ilimitada, para la longevidad, para la inmortalidad, para una voluntad intransigente, para la capacidad de curar, para tener experiencias místicas, para regenerar tejidos y órganos, para activar las hormonas de la juventud para que tengas mayor energía y vitalidad. , para la memoria fotográfica y para hacer lo poco común, solo por nombrar algunos.

Todo depende de tu imaginación y creatividad. A medida que señale cualquiera de esos genes antes que el medio ambiente, su cuerpo expresará un mayor potencial al expresar nuevos genes para producir nuevas proteínas para una mayor expresión de la vida. Entonces, cuando les pido que sientan ciertas emociones elevadas cuando reacondicionan el cuerpo a una mente nueva, sepan que al abrazar cada emoción, están llamando a su propia puerta genética. Así que los invito a entregarse al proceso y participar plenamente en la experiencia.

## Meditación para reacondicionar el cuerpo a una nueva mente

Antes de comenzar la meditación formal, vamos a hacer algunas sesiones de práctica. Se basan en varias instrucciones individuales para que pueda aprender esto paso a paso. Una vez que haya dominado cada paso individual, podemos ponerlo todo junto. Entonces, comencemos sentándonos con la espalda recta en una silla y poniendo ambos pies en el suelo, o sentándonos en el suelo en posición de loto (con las piernas cruzadas) con una almohada debajo de las nalgas. Coloque sus manos sin cruzar en su regazo.

Si quieres, puedes cerrar los ojos.

Cuando esté listo para comenzar, levante el perineo, el piso pélvico, los mismos músculos que usa para el coito y la eliminación. No contenga la respiración mientras hace esto, respire normalmente. Apriete esos músculos lo más fuerte que pueda y manténgalos así durante cinco segundos; luego déjate llevar y relájate. Hazlo de nuevo y mantenlo durante la misma cantidad de tiempo. Hágalo por tercera vez, manteniéndolo presionado durante unos cinco segundos y luego relájese nuevamente. Quiero que obtengas un control consciente sobre estos músculos porque los vas a usar de una manera diferente.

Ahora contrae los mismos músculos del perineo y al mismo tiempo contrae los músculos de la parte inferior del abdomen. Tire de la parte inferior del abdomen hacia arriba y hacia adentro, bloqueando estos dos primeros centros. Sostenga durante cinco segundos y luego relájese. Tire de esos mismos músculos hacia arriba y hacia adentro nuevamente y apriete. Mantén la posición durante cinco segundos nuevamente y luego relájate. Repita esto una vez más. Recuerde seguir respirando mientras hace esto, no contenga la respiración.

Ahora, la próxima vez, apriete los músculos de su perineo, y al mismo tiempo apriete los músculos de su abdomen inferior mientras también contrae los músculos de su abdomen superior. Estás tensando todo tu núcleo ahora, los primeros tres centros. Mantenga todos esos músculos durante cinco segundos y relájese. Haz esto de nuevo, contrayendo los músculos un poco más esta vez. Sostenga durante cinco segundos y luego relájese. Ahora hágalo una vez más, y mientras aprieta y sostiene esos músculos, vea si puede apretarlos un poco más y levantarlos un poco más. Aguanta un rato y luego relájate.

Dado que la experiencia crea redes neurológicas en su cerebro, a medida que realiza cada paso y se basa en el anterior, está instalando el hardware neurológico en su cerebro en preparación para la experiencia. Te estoy pidiendo que uses los mismos músculos que podrías haber usado durante años, pero ahora de una manera diferente. Esta acción comenzará a ordeñar estos centros y liberar energía que ha estado almacenada en su cuerpo durante mucho tiempo.

Ahora lo vamos a cambiar. Tome su dedo y colóquelo en la parte superior de su cabeza, y mueva su uña justo en el centro de su cuero cabelludo para que

recordará dónde está ese punto una vez que retire el dedo.

Recuerda que donde pones tu atención es donde pones tu energía, así que ese punto es tu objetivo. Vuelva a colocar las manos en el regazo y, sin contraer ningún músculo todavía, respire lenta y constantemente por la nariz. Todo lo que quiero que hagas es seguir tu respiración desde tu perineo, a través de tu abdomen inferior, a través de tu abdomen superior, a través del centro de tu pecho, a través de tu garganta, a través de tu cerebro, todo el camino hasta la parte superior de tu cabeza donde tu el dedo era. Cuando llegue a la parte superior de su cabeza, contenga la respiración y mantenga su atención justo en la parte superior de su cabeza y deje que su energía siga su conciencia. Mantén la posición durante unos diez segundos y luego relájate.

Vuelva a colocar el dedo en la parte superior de la cabeza, luego retírelo y asegúrese de que puede sentir ese punto sin tener el dedo allí. Descansa tus manos sobre tus muslos. Ahora haz una respiración más sin contraer ningún músculo.

Esta vez, cuando inhale por la nariz, imagine que está sacando energía por ese tubo, como si estuviera sacando líquido por una pajilla, hasta la parte superior de su cabeza. Cuando llegue a la parte superior de su cabeza, contenga la respiración durante aproximadamente la misma cantidad de tiempo que lo hizo antes y deje que su energía siga su conciencia, luego relájese.

Ahora es el momento de empezar a poner todo junto. Con esta próxima respiración, cuando inhale por la nariz, tire de esos músculos hacia arriba y hacia adentro al mismo tiempo. Comience bloqueando los músculos del perineo, comprometiendo los músculos de la parte inferior del abdomen y contrayendo simultáneamente los músculos de la parte superior del abdomen. Y mientras aprietas los músculos de cada centro, con la intención de llevar toda esa energía almacenada en la parte inferior del cuerpo al cerebro, sigue tu respiración a través de cada uno de esos tres centros. A medida que continúa apretando esos músculos y bloqueando esos primeros tres centros, suba la respiración a través del pecho (el cuarto centro), luego a través de la garganta (el quinto centro), luego a través del cerebro (el sexto centro). Tire de él hasta la parte superior de la cabeza, mantenga su atención allí y contenga la respiración mientras sigue apretando los músculos centrales. Mantenga la posición durante unos diez segundos y luego relájese mientras exhala.

Repita esa respiración por lo menos dos veces más, contrayendo los músculos de sus tres primeros centros a medida que sube la respiración por la columna a través de cada centro de energía hasta llegar a la parte superior de la cabeza. Luego contenga la respiración por un momento y finalmente relájese mientras exhala.

Recuerde, mientras hace esto, está usando su cuerpo como un instrumento de conciencia y su intención debe ser sacar la mente del cuerpo. Estás liberando energía que ha estado encerrada en tus tres centros inferiores y moviéndola hacia los centros superiores donde puedes usarla para sanar tu cuerpo o crear algo nuevo, en lugar de solo para sobrevivir.

Practicar esto muchas veces para familiarizarse con estos pasos será muy útil antes de comenzar varias de las meditaciones de este libro. Sé paciente contigo mismo; Al igual que aprender algo por primera vez, tienes que hacer esto muchas veces antes de que realmente lo domines. Al principio, puede parecer incómodo porque tienes que sincronizar las acciones de tu cuerpo con la intención de tu mente. Sin embargo, eventualmente, si practica esta técnica lo suficiente, podrá coordinar todos estos pasos en un solo movimiento.

Soy consciente de que existen muchas técnicas de respiración diferentes y es posible que haya tenido éxito con una o más de ellas en el pasado. Aun así, te animo a que pruebes este, aunque ya tengas otros favoritos, porque si haces algo nuevo, puedes tener una nueva experiencia. Si sigues haciendo lo mismo, seguirás creando la misma experiencia. Y si no haces nada, no obtienes nada. Sí, esta técnica requiere un gran esfuerzo, pero una vez que adquiera más habilidad, verá que vale la pena el esfuerzo y algo más.

Ahora está listo para comenzar la meditación formal. Si compra mi CD de Reacondicionamiento del cuerpo a una nueva mente o descarga de audio de [drjoedispenza.com](http://drjoedispenza.com), encontrarás que la grabación incluye una canción que he elegido específicamente para inspirarte de verdad a elevar tu energía. Mientras escuchas, quiero que interpretes la música como el movimiento de la energía. Si haces la meditación por tu cuenta, practica la respiración mientras escuchas una canción inspiradora que dure entre cuatro y siete minutos. Luego abra su enfoque, poniendo su atención en diferentes partes de su cuerpo, así como en el espacio alrededor de esas partes del cuerpo. A continuación, despliéguese como conciencia pura en el campo unificado, permaneciendo en el momento presente generoso y convirtiéndose en un cuerpo, nadie, ninguna cosa, ningún lugar y en ningún tiempo.

Ahora es el momento de cultivar varias emociones elevadas una por una, ensayando emocionalmente cada una. Recuerda: cuanto más poderosos sean tus sentimientos, más estarás regulando tus propios genes. Bendice tu cuerpo, bendice tu vida, bendice tu alma, bendice tu futuro así como tu pasado, bendice los desafíos en tu vida y bendice la inteligencia dentro de ti que está dando.

tu vida. Termine dando gracias por una nueva vida antes de que se haya manifestado.



## Capítulo 6

---

# ESTUDIOS DE CASOS: VIDA EJEMPLOS DE VERDAD

---

A lo largo de los años, descubrí que las historias tienen un gran propósito: reforzar la información de manera práctica. Escuchar sobre la experiencia de otra persona lo hace más real para nosotros. Una vez que podemos relacionarnos con los desafíos y triunfos que una persona tiene a lo largo de su viaje de un estado de conciencia a otro, comenzamos a creer que una experiencia similar puede sucedernos. Las historias también hacen que las ideas de las enseñanzas se vuelvan menos filosóficas y más personales.

Los estudios de casos que está a punto de leer se refieren a personas reales que han aplicado la información que acaba de aprender en los capítulos anteriores. Primero entendieron los conceptos como conocimiento intelectual en sus mentes, luego lo aplicaron y experimentaron en sus cuerpos, y finalmente lo convirtieron en sabiduría en sus almas. Para que estos estudiantes logaran tales cambios sobrenaturales, en última instancia, tuvieron que dominar algún aspecto o limitación en sí mismos, y si ellos pudieron hacerlo, usted también puede hacerlo.

## Ginny cura su dolor crónico de espalda y piernas

El 9 de diciembre de 2013, Ginny conducía por la autopista en Las Vegas cuando su automóvil fue golpeado por detrás. A pesar de que ella golpeó los frenos,



el impacto catapultó su auto contra el auto frente a ella, lo que resultó en un doble impacto. Inmediatamente sintió una sensación de ardor en la parte inferior de la espalda mientras el dolor le recorría la pierna derecha. Cuando llegaron los paramédicos, describió su dolor como moderado, pero durante los siguientes días, el dolor aumentó hasta ser constante y severo. La mayor parte de su dolor estaba en la columna lumbar inferior, causado por dos discos herniados (L4 y L5). También sintió un dolor que se irradiaba desde la pierna derecha hasta el pie.

Ginny vio a un quiropráctico tres veces por semana, pero el dolor empeoró. Luego vio a un médico de control del dolor que le recetó relajantes musculares, Neurontin (un medicamento para el dolor de los nervios) y Mobic (un medicamento antiinflamatorio no esteroideo). Después de nueve meses, el dolor seguía siendo intenso, por lo que recibió inyecciones en la espalda. Ellos no ayudaron.

Como resultado, Ginny tenía dificultad para caminar y le resultaba casi imposible conducir. También tenía problemas para dormir, logrando dormir solo cuatro o cinco horas por noche. El dolor constante en la parte inferior de la espalda empeoró cuando estaba sentada, levantando algo o de pie durante largos períodos de tiempo. A veces, solo podía sentarse durante 20 minutos a la vez. Por todo esto, pasaba la mayor parte de sus días en la cama, donde podía encontrar un poco de alivio al acostarse sobre su lado derecho con las rodillas dobladas.

Ginny no podía cuidar a sus dos hijos, de tres y cinco años, y tampoco podía trabajar tanto como antes. Ella dependía de su esposo para que la llevara a sus lugares ya que ella ya no podía conducir sola. Todos estos factores crearon serios problemas financieros y estrés emocional para toda la familia. Ginny se deprimió y se enojó con la vida. Aunque había asistido a su primer taller conmigo antes del accidente y había estado haciendo sus meditaciones, después del accidente dejó de meditar regularmente porque el dolor se hizo demasiado intenso y dijo que no podía sentarse ni concentrarse.

Después de dos años, su médico sugirió una cirugía lumbar para reparar los discos herniados. Si eso no funciona, dijo, Ginny podría considerar una cirugía adicional, incluida la fusión espinal. Decidió seguir adelante con la cirugía inicial.

Mientras tanto, el esposo de Ginny la convenció de asistir a otro de mis seminarios avanzados en Seattle, que comenzó solo una semana antes de la fecha de su cirugía. Permanecer sentada durante el vuelo fue doloroso, pero lo logró. Si bien Ginny disfrutó de ver a sus viejos amigos y conocer nuevos en el evento, también se sintió triste y frustrada porque no podía reunir el mismo entusiasmo que todos los demás tenían. Ella solo quería tomar algunos analgésicos

y ve a la cama. Cuando se iba de la reunión de la primera noche, su buena amiga Jill, llena de compasión y esperanza, dijo con convicción: "Ginny, serás sanada mañana, ¡aquí mismo!". Comenzamos el día siguiente a las 6:00 a.m. Ginny decidió evitar tomar medicamentos pesados para poder estar presente en las meditaciones y disfrutar la experiencia. Desafortunadamente, su dolor le hizo muy difícil concentrarse durante la primera meditación y se preguntó si la decisión de asistir había sido un error.

Sin embargo, durante la segunda meditación después del desayuno, las cosas realmente cambiaron. Ginny decidió rendirse y dejar atrás todo juicio. La meditación comenzó como de costumbre con el ejercicio de respiración de sacar la mente del cuerpo, durante el cual les pedí a los participantes que se concentraran en dos o tres emociones negativas o aspectos limitados de su personalidad. Les pedí que movieran toda esa energía almacenada desde los tres primeros centros de energía hacia arriba desde la base de la columna vertebral, hasta el cerebro, y finalmente la liberaran por la parte superior de la cabeza.

Primero, Ginny eligió trabajar con su ira, que creía que había sido un factor que contribuyó a mantener su cuerpo con tanto dolor. Durante la meditación, sintió que la energía subía por su columna y luego sintió que una energía intensa abandonaba su cuerpo por la parte posterior de la cabeza. Lo segundo que eligió para trabajar fue su dolor. Mientras trabajaba con la respiración para mover gran parte de la energía relacionada con su dolor desde su cuerpo hasta su cerebro, sintió la misma energía que tenía cuando trabajaba con la ira, aunque esta vez vio que la energía se convertía en un color brillante con púrpura. sobretonos

De repente, sintió que la energía disminuía y se volvía menos intensa. La música cambió y comenzó la parte principal de la meditación. Ginny se sentía completamente relajada. Ella había liberado esa energía fuera de su cuerpo.

Como de costumbre, guíé al grupo para sentir diferentes partes de sus cuerpos en el espacio y sentir el espacio alrededor de sus cuerpos. Luego los guíé al infinito espacio negro que es el campo cuántico. Les pedí que se convirtieran en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún tiempo y que se convirtieran en conciencia pura, conscientes de que están conscientes en este vasto espacio sin fin. Al principio, mientras le daba las instrucciones, Ginny tuvo la clara sensación de que estaba flotando. Una intensa sensación de paz y amor incondicional se apoderó de ella, y perdió la noción del tiempo y el espacio. No sintió su cuerpo físico en absoluto, ni sintió ningún dolor. Sin embargo, ella estaba completamente presente y podía escuchar y seguir todas las instrucciones que le estaba dando.

“Nunca experimenté algo así antes”, me dijo más tarde. “Fue tan profundo que es difícil expresarlo con palabras. Mis sentidos se magnificaron y me sentí conectado con todos, todos, todo, cada lugar y cada momento. Yo era parte del todo, y el todo era parte de mí. No hubo separación”.

Ginny fue más allá de su cuerpo, su entorno y el tiempo. Su conciencia se había conectado con la conciencia del campo unificado (el lugar que ella describió donde solo hay totalidad y no hay separación).

Había encontrado el punto dulce del generoso momento presente, y su sistema nervioso autónomo intervino y la curó.

En nuestros talleres avanzados, nuestros estudiantes se acuestan después de cada meditación y se entregan para permitir que el sistema nervioso autónomo se haga cargo y programe sus cuerpos. Al final de esta meditación, cuando les pedí a todos que volvieran a sus nuevos cuerpos, Ginny se sorprendió al descubrir que no sintió absolutamente ningún dolor cuando se levantó del suelo para ponerse de pie, un proceso en el que normalmente habría necesitado ayuda. . Empezó a caminar sin limpiarse, con la espalda erguida.

Hicimos una pausa para almorzar, pero Ginny no tenía ganas de comer mucho ni de hablar mucho. Todavía estaba abrumada con la experiencia de la meditación. Después de dos años de dolor casi constante, se sintió tan liberador estar sin él nunca más. Empezó a llorar lágrimas de alegría y confusión al mismo tiempo. Buscó a dos de sus amigas para compartir las buenas noticias, incluida Jill (quien había estado tan segura la noche anterior de que Ginny se curaría). Animaron a Ginny a probar movimientos que no había podido hacer cuando tenía dolor, y los realizó todos sin ningún dolor. A medida que avanzaba el día, el dolor de Ginny se alejó y siguió sintiéndose conectada con el campo unificado.

Esa noche, Ginny llamó a su esposo, quien le dijo que de alguna manera sabía que ella podría curar su dolor en el taller. Tuvo una gran cena con sus amigos, y cuando se fue a la cama, no tomó ninguno de sus analgésicos ni relajantes musculares. Durmió toda la noche por primera vez en años y se despertó llena de energía. Al día siguiente, guíé al grupo en una meditación caminando (sobre la cual leerán y tendrán la oportunidad de probar más adelante). Ginny podía caminar erguida y erguida, sin dolor ni dificultad. No hace falta decir que canceló la cirugía y se ha mantenido sin dolor.

## Daniel se enfrenta a la hipersensibilidad electromagnética

Hace unos cinco años, Daniel era (como él lo expresó) un “emprendedor israelí loco y estresado” de unos 20 años que se esforzaba a diario para trabajar “a toda potencia” para construir un negocio exitoso. Trabajar 60 horas a la semana era típico para él. Un día, mientras estaba furioso y gritando a todo pulmón a un cliente por teléfono, sintió que algo explotó en el lado derecho de su cabeza y perdió el conocimiento. Cuando despertó, no estaba seguro de lo que había pasado o cuánto tiempo había estado fuera, pero tenía el peor dolor de cabeza de su vida. Esperaba que el descanso lo ayudara a desaparecer, pero no fue así.

Misteriosamente, su dolor aumentaba exponencialmente cada vez que estaba cerca de cualquier cosa que emitiera frecuencias electromagnéticas, incluidos teléfonos celulares, computadoras portátiles, pantallas de video, micrófonos, cámaras, redes Wi-Fi y torres celulares. Si alguien cerca de él contestó un teléfono celular, Daniel lo sintió. Nunca antes había experimentado algo como esto; de hecho, había trabajado anteriormente en el campo de la informática y nunca sintió ningún efecto negativo por estar cerca de equipos electrónicos de ningún tipo.

Daniel vio a varios médicos y especialistas diferentes, pero ninguno de ellos pudo encontrar nada malo en él. Se sometió a una extensa batería de análisis de sangre, escáneres cerebrales y exámenes físicos, pero todos los estudios resultaron negativos. Algunos de los médicos no le creyeron e incluso se volvieron condescendientes, poniendo los ojos en blanco como si Daniel estuviera inventando sus síntomas. Algunos querían darle antidepresivos, pero él no los tomaba. Le dijeron que su dolor estaba todo en su cabeza (que, por supuesto, lo estaba, pero no en la forma en que los médicos querían).

Luego, Daniel comenzó a ver médicos holísticos que sospechaban que había desarrollado una condición rara llamada hipersensibilidad electromagnética (EHS). Si bien la existencia de EHS aún es controvertida en la comunidad médica, la Organización Mundial de la Salud reconoce la afección.<sup>1</sup> El mecanismo de EHS aún se desconoce, pero cuando se considera que el cerebro es 78 por ciento agua y que el agua que contiene minerales (como los que comúnmente se encuentran en el cuerpo, incluido el calcio y el magnesio) conduce la electricidad, puede verse que para las personas sensibles a EHS, esa carga electromagnética natural podría amplificarse de alguna manera alrededor de las cosas que envían señales y emiten radiación electromagnética.

Como muchos otros con EHS, Daniel también experimentó dolor crónico y fatiga además de sus dolores de cabeza. Dormía durante 12 horas y todavía se despertaba exhausto. Uno de los médicos holísticos le sugirió que tomara 40 suplementos nutricionales

suplementos al día para combatir los efectos nocivos, pero los suplementos no ayudaron. Todavía estaba en una agonía casi constante. En poco tiempo, Daniel tuvo que cerrar su negocio. Se endeudó y perdió todo lo que había trabajado tan duro para adquirir. Finalmente, se declaró en bancarrota y tuvo que mudarse con su madre.

“Básicamente me retiré de la vida”, me dijo. “Era un zombi porque no podía pensar, no podía concentrarme, no podía hacer nada. Nada de lo que hice ayudó, y cada vez que me acercaba al mundo real, tenía un fuerte dolor de cabeza”. De hecho, Daniel me dijo que si alguna vez estuviera cerca de algo que emitiera una señal, sus dolores de cabeza serían mil veces peores, hasta el punto de que se derrumbaría emocionalmente. Daniel pasó la mayor parte de su tiempo acurrucado en su cama en su pequeña habitación en la casa de su madre, llorando de dolor. “Estaba desperdiciando mi vida”, dijo, “viendo a todos mis amigos casarse, tener hijos, ser promovidos, comprar casas, todo”. Cuando comenzó a sentirse suicida, sus amigos y familiares lo presionaron para que tratara de encontrar algo que lo ayudara.

Debido a la fatiga crónica, la depresión y el dolor intenso, Daniel solo tenía alrededor de media hora de energía por día, por lo que comenzó a usar ese tiempo para encontrar algo que pudiera ayudar a su condición. Tres años después de que comenzaron sus síntomas, leyó mi libro Tú eres el placebo.

“Algo hizo clic”, me dijo cuando lo conocí en un taller que di hace poco. “Sabía que esta era la solución”. Así que empezó a hacer la meditación Cambio de creencias y percepciones de la que hablo en ese libro. Muy gradualmente, con el tiempo, Daniel sintió un poco menos de dolor, así que siguió haciendo la meditación. Después de un tiempo, descubrió mi meditación Bendición de los Centros de Energía y comenzó a hacerla.

“La primera vez que lo hice”, me dijo Daniel, “pasó algo que no supe cómo explicar”. Cuando llegó al sexto centro de energía, dijo que era como un espectáculo de luces en su cabeza. Vio que diferentes áreas de su cerebro que habían estado apagadas de repente comenzaban a encenderse y comunicarse entre sí. Luego, un enorme rayo de lo que describió como "luz amorosa" salió disparado de la parte superior de su cabeza. Su experiencia interior en ese momento era más real que el recuerdo de la experiencia pasada, que había creado el dolor en primer lugar.

A partir de ese momento, Daniel notó un cambio significativo. Después de meditar, tendría diez minutos sin ningún dolor. Los períodos sin dolor se hicieron más y más largos hasta que, unos meses después, ya no tenía dolor. Luego se le ocurrió la idea de que debería usar las meditaciones para cambiar su interior.

mientras estaba expuesto a los campos electromagnéticos que lo habían estado enfermando. Entonces comenzó a meditar frente a su teléfono celular y computadora portátil. Fue doloroso al principio, pero al igual que antes, finalmente se sentía libre de dolor después de meditar, y luego esos períodos sin dolor se alargaron a medida que pasaba el tiempo.

Finalmente, Daniel estaba listo para dar otro gran paso. Alquiló un escritorio en un espacio de oficina compartido y decidió simplemente sentarse allí y meditar, rodeado de Wi-Fi, computadoras, microondas y todo tipo de frecuencias electromagnéticas. Aunque las primeras semanas fueron difíciles, descubrió que se hizo más fácil a medida que pasaba el tiempo. Después de un tiempo, estuvo meditando en ese ambiente sin dolor durante cinco horas al día. Eventualmente, sus dolores de cabeza simplemente desaparecieron, al igual que todo su dolor crónico y fatiga.

Hoy, Daniel se considera 100 por ciento curado. Volvió al trabajo y salió de la deuda. Aquí está el truco: Daniel trabaja solo entre una hora y una hora y media al día, y está ganando mucho más dinero que cuando estaba estresado y tratando de forzar su vida para que funcionara como él quería. También está realmente disfrutando de la vida.

## Jennifer, en la enfermedad y en la salud

Hace cinco años, los médicos de Jennifer le diagnosticaron varias enfermedades nuevas, además de muchos otros problemas de salud que ya padecía. En total, sus diagnósticos incluyeron algunos trastornos autoinmunes (lupus eritematoso y síndrome de Sjögren con complejo sicca), algunos trastornos gastrointestinales (enfermedad celíaca, intolerancia a los salicilatos e intolerancia a la lactosa), asma crónica, enfermedad renal, artritis y vértigo tan agudo que a menudo resultó en vómitos.

Cada día era una lucha. Incluso cepillarse los dientes era difícil porque carecía de la fuerza suficiente para mantener el brazo en alto durante mucho tiempo. Su pareja, Jim, a menudo tenía que cepillarle el cabello. Cuando Jim estaba fuera por negocios, lo cual sucedía a menudo, Jennifer tenía que tomar una siesta después del trabajo para tener fuerzas suficientes para preparar la cena.

“Lo más difícil fue que me sentía como una madre terrible porque no podía hacer nada con mis hijos, y eso me rompió el corazón”, me dijo. “Tendría que dormir la mayor parte del fin de semana solo para poder levantarme para ir a trabajar el lunes por la mañana. Todas las imágenes felices que publiqué en Facebook durante el fin de semana fueron capturadas en aproximadamente una hora”.

En ese momento, Jennifer pesaba solo 108 libras y tenía problemas para caminar debido a la artritis y la inflamación severa de los tobillos y las rodillas. Ya no podía usar su mano derecha para abrir recipientes o cortar vegetales debido al dolor y la artritis. A veces se acostaba en la cama y se golpeaba los brazos contra la mesa de luz para detener el dolor. Su cuerpo estaba en constante estado de inflamación aguda, e incluso los especialistas que ella atendía decían que no podían hacer nada más por ella y que tenía que aprender a vivir con todas sus condiciones lo mejor que pudiera. Aunque nunca lo admitió ante nadie, temía que solo le quedaran unos pocos años de vida. Ella pudo haber estado lista para darse por vencida, pero Jim no lo estaba.

Todas las noches, Jim devoraba libros en busca de soluciones alternativas, animando repetidamente a Jennifer a seguir adelante. Entonces Jim encontró a *You Are the Placebo* y leyó sobre una mujer con una condición similar que pudo curarse a sí misma. Jennifer y Jim acordaron que tenía que ir a un taller.

Dos meses después, en junio de 2014, Jennifer asistió a un taller de fin de semana en Sídney, Australia. Empezó a sentirse un poco mejor y se registró en un taller avanzado en México. Desafortunadamente, alrededor de la hora en que estaba programada para irse al taller, desarrolló un cálculo renal de 8,5 milímetros y su médico se negó a dejarla volar. Así que se lo perdió, pero siguió haciendo sus meditaciones (levantándose a las 4:50 a. m. todos los días), y cuando realicé el próximo taller avanzado en Australia al año siguiente, tanto ella como Jim asistieron.

“Recuerdo la primera noche que apenas podía subir las escaleras a nuestra habitación, lo cual era normal para mí”, informó. “Pero al final del taller, caminaba como una persona saludable y no tenía que usar mi medicamento para el asma. El día antes de irnos, Jim dijo que me veía tan bien que debería probar algo de comida normal. Aprensivo, lo probé, ¡y sin efectos adversos! Sin dolor, sin asma, sin calambres, sin dolor de cabeza, ¡nada! Creo que fue la mejor pizza que he probado”.

Cuando hizo sus meditaciones, Jennifer realmente lo dio todo. En repetidas ocasiones se sintonizó con el potencial de la salud y sintió una abundancia de energía en todo su cuerpo que podía sostenerla durante todo el día. En la meditación, cuando les pedí a los estudiantes que vivieran desde ese nuevo estado de ser, ella imaginó sus pies golpeando el suelo y escuchó su respiración mientras corría alegremente. Al final de su meditación, estaba llorando lágrimas de alegría. Eventualmente, Jennifer condicionó su cuerpo para olvidar cómo se siente, se ve, suena la enferme

y sabe a aumentar su energía, cambiar su frecuencia, reacondicionar su cuerpo a una nueva mente y señalar nuevos genes para reparar su cuerpo.

“Ahora como comida normal”, informa, “y no he usado mi medicamento para el asma desde junio de 2015. Puedo caminar hasta diez millas por día y levantar cuarenta y cinco libras. Estoy entrenando y mi objetivo es completar una media maratón, que pronto haré”.



## Felicia supera un eczema severo

Felicia sufría intermitentemente de eccemas e infecciones de la piel desde que tenía tres meses. El alivio a corto plazo proporcionado por una dieta estricta y un régimen de medicamentos (cremas, esteroides, antihistamínicos, antifúngicos, antibióticos, etc.) nunca pareció mantener la condición a raya por mucho tiempo.

En 2016, como médica de 34 años en el Reino Unido, Felicia se sintió cada vez más frustrada por las limitaciones de su profesión. Después de una década de práctica clínica en la que había visto a más de 70 000 pacientes, comenzó a reconocer una sensación similar de frustración y desconexión que también surgía de sus pacientes. Mientras buscaba soluciones basadas en la ciencia más satisfactorias, se encontró con mi trabajo. Intrigada por la posibilidad y hambrienta de ideas y soluciones alternativas basadas en evidencia, Felicia se inscribió en un taller de fin de semana.

“El evento fue un cambio de vida”, dice ella. “Me dio las herramientas para reevaluar y actualizar mis creencias limitadas anteriores sobre mí mismo, así como de lo que nuestros cuerpos son realmente capaces de hacer”. La técnica de respiración era particularmente intrigante para ella. “Debo confesar”, dice, “que permanecí un poco escéptica y me contuve, sin permitirme rendirme verdaderamente al proceso”.

Durante los meses que siguieron, Felicia continuó meditando diariamente. Su piel mejoró y manifestó con éxito una nueva relación en su vida. Sintiendo inspirada, buscó nuevas formas de pivotar dentro de su práctica médica para adoptar un enfoque más holístico. Pero para su gran decepción, todos los organismos de indemnización médica del Reino Unido se negaron a asegurar cualquier enfoque no convencional. Felicia se sintió atrapada y, en diciembre de 2016, volvieron sus eczemas e infecciones de la piel.

Aun así, siguió meditando e incluso se inscribió en un taller avanzado, creando su Mind Movie como preparación (una herramienta poderosa para manifestar varias cosas que deseas, sobre la cual leerás en un capítulo posterior). Tenía intenciones muy claras para su futuro e incluyó imágenes de una piel sana, así como una foto de un micrófono en un escenario con la afirmación “Inspiro a otros al compartir la verdad sin miedo”.

El primer día del taller avanzado hicimos la técnica de respiración para activar la glándula pineal, y esta vez Felicia decidió no hacerlo.

contenerse y entregarse por completo al proceso. “Noté que mi respiración comenzaba a acelerarse”, recuerda. “Una energía abrumadora comenzó a acumularse en mi garganta. Esto se intensificó hasta que mi garganta se sintió como si fuera a cerrarse. Temeroso, saqué mi cuerpo de esta posición y regresé a mi antiguo estado de ser jalado por el resto de la meditación”.

Al día siguiente, para la última meditación, Felicia estaba siendo equipada con el equipo de mapeo cerebral. Consideró la increíble oportunidad que era experimentar este nuevo nivel de información. Sintiéndose atrapada en una profesión que predica la limitación, pensó: ¿Qué pasaría si pudiera demostrarles a los escépticos, así como a los creyentes, cuán ilimitados somos todos en realidad? Con este pensamiento, quería usar este aliento para conectarse con el campo unificado, con una emoción elevada de pura libertad y liberación, sin importar lo que sucediera.

Cuando comenzó la meditación, se abrió a la posibilidad ya lo desconocido. Rápidamente notó que su respiración comenzó a cambiar y la abrumadora energía comenzó a acumularse en su garganta. Cada vez que las sensaciones se intensificaban, en vez de dejar que la vencieran como lo había hecho el día anterior, se quedaba con el proceso. Devolvió su cuerpo al momento presente, ignorando la distracción, y puso toda su energía y conciencia en conectarse con el campo, con la verdad y con el amor. Su cuerpo era persistentemente desafiante, pero después de superar repetidamente sus luchas internas, finalmente se rindió.

“Lo que experimenté del otro lado fue una estimulante explosión de energía en mi cerebro y una conexión instantánea con una conciencia amorosa dentro y alrededor de mí”, dice. “Fue un conocimiento absoluto, un reconocimiento de amor puro, y con él llegó la emoción de alegría más abrumadora que jamás haya experimentado en toda mi vida. Fue como volver a casa. Acabo de experimentar esta profunda unidad. Todo el tiempo permanecí completamente consciente de todos mis sentidos externos. Podía escuchar a los científicos detrás de mí decir 'convulsión'”. Teníamos algunos miembros nuevos en nuestro equipo de neurocientíficos, y nunca antes habían visto ese tipo de energía en el cerebro.

Como médico, Felicia normalmente podría haber estado preocupada por esa declaración un tanto alarmante, pero entendió que en ese momento estaba experimentando la verdad y la libertad absolutas por primera vez. Durante unas horas después de su meditación, se sintió algo aturdida pero físicamente más ligera que antes.

Si revisa los escáneres cerebrales en los Gráficos 7A–7C, puede ver el cerebro de Felicia mostrando los cambios clásicos que presenciamos cuando hay mucha energía en el cerebro. Comienza con ondas cerebrales beta normales y luego pasa a ondas cerebrales beta altas antes de alcanzar un estado gamma de alta energía. La energía en las ondas cerebrales gamma es 190 desviaciones estándar por encima de lo normal. El área que rodea la glándula pineal, así como la parte del cerebro que procesa las emociones fuertes, está altamente activada.

Durante los días siguientes, Felicia comenzó a experimentar una sensación de valentía y alegría que surgía de su interior. También experimentó una serie de sincronicidades, incluida la manifestación de la escena de su película mental en la que estaba hablando por un micrófono en el escenario.

De hecho, sin saber que esa escena había estado en su Mind Movie, la llevé al escenario para compartir su experiencia. Fue solo una vez que regresó a casa que notó que su eccema ya no la molestaba.

“Me miré la piel y todas las erupciones que habían estado allí solo unos días antes se habían resuelto por completo”, informó. (Mire el Gráfico 7D en el inserto a color. Las primeras imágenes se tomaron antes del evento. El segundo conjunto de imágenes se tomó al día siguiente, después del evento. Su eczema desapareció).

Hasta el día de hoy, Felicia no toma más medicación y su piel está clara. Su vida continúa desarrollándose en formas nuevas, emocionantes y sorprendentes.

“Estoy muy agradecida por darme cuenta de que todos somos ilimitados”, me dijo. “Recuerde mis palabras, si un médico intensamente analítico y hastiado puede hacerlo, absolutamente cualquiera puede”.



## Capítulo 7

---

# INTELIGENCIA DEL CORAZON

---

Desde que nuestros ancestros humanos comenzaron a grabar sus historias en las paredes de las cuevas y las tablas de piedra, como un hilo a través de la aguja del tiempo, el corazón ha aparecido como un símbolo que representa la salud, la sabiduría, la intuición, la guía y una inteligencia superior. Los antiguos egipcios, que se referían al corazón como *ieb*, creían que el corazón, y no el cerebro, era el centro de la vida y la fuente de la sabiduría humana. Tanto los mesopotámicos como los griegos pensaban que el corazón era el centro del alma. Los griegos, sin embargo, lo consideraban una fuente independiente de calor dentro del cuerpo, mientras que los mesopotámicos creían que era un fragmento del calor del sol. Incluso realizaron sacrificios humanos en los que extrajeron un corazón humano aún latiendo para ofrecerlo al Dios Sol. Los romanos entendían que el corazón era el órgano vital más dador de vida del cuerpo.

En el siglo XVII, durante los primeros años de la revolución científica, el filósofo francés René Descartes argumentó que la mente y el cuerpo eran dos sustancias radicalmente distintas. A través de esta visión mecanicista del universo, la gente comenzó a ver el corazón como una máquina extraordinaria. El mecanismo del corazón como bomba física comenzó a eclipsar su naturaleza como conexión de la humanidad con una inteligencia innata. A través de la investigación científica, el corazón dejó de ser reconocido lentamente como nuestra conexión con los sentimientos, las emociones y nuestro yo superior. Sólo ha sido a través de la nueva

ciencia de las últimas décadas que hemos comenzado a reconciliar, comprender y reconocer el verdadero significado del corazón como fuente que genera campos electromagnéticos y como nuestra conexión con el campo unificado.

Sabemos que el corazón, más allá de su papel evidente en el sostenimiento de la vida, no es simplemente una bomba muscular que mueve la sangre por todo nuestro cuerpo, sino un órgano capaz de influir en los sentimientos y las emociones. El corazón es un órgano sensorial que guía nuestra capacidad de toma de decisiones, así como nuestra comprensión de nosotros mismos y nuestro lugar en el mundo. Es un símbolo que trasciende el tiempo, el lugar y la cultura. Es una premisa comúnmente aceptada que cuando estamos conectados con el conocimiento interno del corazón, podemos aprovechar su sabiduría como fuente de amor y guía superior.

Es posible que se pregunte por qué de todos los órganos del cuerpo (como el bazo, el hígado o los riñones), el corazón es el único que tiene inteligencia. Desde 2013, hemos hecho todo lo posible para medir y cuantificar la coherencia y la transformación, que son fundamentales para comprender el papel del corazón. Casi todo el mundo reconoce que los sentimientos elevados del corazón nos conectan con la conciencia del amor, la compasión, la gratitud, la alegría, la unidad, la aceptación y el desinterés. Estos son sentimientos que nos llenan y nos hacen sentir completos y conectados, en lugar de los sentimientos de estrés que dividen a las comunidades y nos quitan la energía vital. El problema es que estos sentimientos elevados del corazón a menudo ocurren por casualidad, dependiendo de algo externo en nuestro entorno, en lugar de algo que podemos producir por nosotros mismos a pedido.

Sin duda, es un desafío mantener nuestro equilibrio mental y emocional en la cultura actual, acelerada, llena de estrés, enfocada en la productividad, apresurada y terminante, y la pérdida de este equilibrio puede tener serias ramificaciones para nuestra salud. Por ejemplo, a principios del siglo XX, casi nadie moría de una enfermedad cardíaca, mientras que hoy en día es la principal causa de muerte tanto para hombres como para mujeres. Cada año, solo en los Estados Unidos, las enfermedades cardíacas cuestan aproximadamente \$207 mil millones en servicios de atención médica, medicamentos y pérdida de productividad.

<sup>1</sup> El estrés es uno de los principales factores que contribuyen a las enfermedades cardíacas y está alcanzando un nivel epidémico. Afortunadamente, hay un antídoto. Lo que hemos encontrado al investigar y estudiar las múltiples facetas de la coherencia cardíaca es que, de hecho, podemos regular nuestros estados internos, independientemente de las condiciones de nuestro entorno externo. Al igual que desarrollar cualquier habilidad, crear voluntariamente la coherencia del corazón requiere conocimiento, aplicación y práctica.

Parte integral de nuestra comprensión del corazón ha sido nuestra asociación con el trabajo pionero e innovador del HeartMath Institute. HMI es una organización educativa y de investigación sin fines de lucro que trabaja para comprender mejor la coherencia entre el corazón y el cerebro. Desde 1991, HMI ha investigado y desarrollado herramientas confiables con base científica para ayudar a las personas a tender un puente sobre la conexión entre sus corazones y mentes, así como a profundizar su conexión con los corazones de los demás. Su misión es ayudar a las personas a equilibrar sus sistemas físico, mental y emocional a través de la guía intuitiva del corazón.

La base de nuestra asociación se basa en la creencia compartida de que para crear un nuevo futuro, una persona necesita casarse con una intención clara (cerebro coherente) con una emoción elevada (corazón coherente). La investigación de HMI ha demostrado que al combinar una intención o pensamiento (que, como has leído, actúa como una carga eléctrica) con un sentimiento o emoción (que ya sabes que actúa como una carga magnética), podemos cambiar nuestra energía biológica y cuando cambiamos nuestra energía, cambiamos nuestras vidas. Es la unión de estos dos elementos lo que produce efectos medibles en la materia, alejando nuestra biología de vivir en el pasado familiar para vivir en el nuevo futuro. En nuestros talleres en todo el mundo, enseñamos a nuestros estudiantes a mantener y mantener estos estados elevados del ser para que puedan dejar de vivir como víctimas de las circunstancias, pasando de una emoción a la siguiente, y comenzar a vivir como creadores de su realidad. Este es el proceso mediante el cual creamos un nuevo estado del ser, o una nueva personalidad, que crea una nueva realidad personal.

Durante los últimos años, uno de los objetivos de nuestra asociación con HMI ha sido enseñar a nuestros estudiantes a regular y mantener intencionalmente algo llamado coherencia cardíaca. Al igual que el sonido regular de un tambor, la coherencia cardíaca se refiere a la función fisiológica del corazón que hace que lata de manera constante, rítmica y ordenada (lo contrario, cuando no está funcionando de manera ordenada, es incoherencia cardíaca). Cuando estamos en coherencia del corazón, podemos acceder a la "inteligencia del corazón", que HMI define como:

El flujo de conciencia e introspección que experimentamos una vez que la mente y las emociones se equilibran y son coherentes a través de un proceso autoiniciado. Esta forma de inteligencia se experimenta como conocimiento directo e intuitivo que se manifiesta en pensamientos y emociones que son beneficiosas para nosotros y para los demás.<sup>2</sup>

Como descubrirá en este capítulo, los beneficios de la coherencia cardíaca son numerosos, entre los que se incluyen la reducción de la presión arterial, la mejora del sistema nervioso y el equilibrio hormonal, y la mejora de la función cerebral. Cuando mantienes y mantienes estados emocionales elevados, independientemente de las condiciones de tu entorno externo, puedes obtener acceso al tipo de intuición de alto nivel que fomenta una mejor comprensión de ti mismo y de los demás, ayuda a prevenir patrones estresantes en tu vida, aumenta la mentalidad. claridad y promueve una mejor toma de decisiones.<sup>3</sup> Además de los hallazgos de la investigación de HMI, nuestros datos sugieren fuertemente que las emociones sostenidas centradas en el corazón promueven una expresión génica más saludable.<sup>4</sup>

La coherencia del corazón comienza con el latido constante y coherente del corazón mediante el cultivo, la práctica y el mantenimiento de emociones elevadas; tales emociones incluyen gratitud, aprecio, agradecimiento, inspiración, libertad, amabilidad, desinterés, compasión, amor y alegría. Los beneficios de ese latido coherente se sienten en todos los sistemas del cuerpo. Consciente o inconscientemente, muchos de nosotros practicamos sentirnos infelices, enojados o temerosos todos los días. Entonces, ¿por qué no practicar la creación y el mantenimiento de estados alegres, amorosos y altruistas? ¿No crearía eso eventualmente un nuevo orden interno, lo que resultaría en salud y felicidad en general?

## El puente del corazón

Como leyó en el capítulo sobre la bendición de los centros de energía, el corazón, ubicado justo detrás del esternón, es el cuarto centro de energía del cuerpo. Es nuestro puente hacia mayores niveles de conciencia y energía, así como el centro donde comienza nuestra divinidad. El corazón es la intersección de nuestros tres centros de energía inferiores (asociados con nuestro cuerpo terrenal) y nuestros tres centros de energía superiores (asociados con nuestro yo superior). Sirve como nuestra conexión con el campo unificado y representa la unión de la dualidad o polaridad. Es donde la separación, la división y la energía polarizada se fusionan para convertirse en una, donde los opuestos se unifican como el yin y el yang, el bien y el mal, lo positivo y lo negativo, lo masculino y lo femenino, el pasado y el futuro.

Cuando su corazón se vuelve coherente, su sistema nervioso responde aumentando la energía, la creatividad y la intuición del cerebro, lo que tiene un efecto positivo en prácticamente todos los órganos del cuerpo. Ahora el corazón y el cerebro están trabajando juntos, haciéndote sentir más completo, conectado y contento, no solo dentro de tu propio cuerpo, sino también con todo y con todos.

Cuando estás en un estado centrado en el corazón, la plenitud que sientes consume cualquier sentimiento que puedas tener de necesidad y carencia. A partir de este estado creativo de totalidad y unidad, la magia comienza a suceder en tu vida porque ya no creas a partir de la dualidad o la separación; ya no esperas que algo externo a ti te brinde alivio de los sentimientos internos de carencia y vacío, o separación. En cambio, te estás familiarizando más con tu nuevo yo ideal y creando nuevas experiencias de ti mismo. Si sigues activando correctamente el centro de tu corazón las suficientes veces durante el proceso creativo cada día, con el tiempo sentirás que tu futuro ya sucedió. ¿Cómo puedes querer o sentir carencia si te sientes completo?

Si los primeros tres centros reflejan nuestra naturaleza animal y se basan en la polaridad, los opuestos, la competencia, la necesidad y la carencia, el cuarto centro comienza nuestro viaje hacia nuestra naturaleza divina. Es desde dentro de este centro del corazón que cambiamos nuestra mente y energía de vivir en estados egoístas a vivir en estados desinteresados, y luego nos sentimos menos afectados por la separación o la dualidad y somos más propensos a tomar decisiones para el mayor bien de todos.

Todos nosotros hemos sentido la conciencia del centro del corazón en un momento u otro de nuestras vidas. Esta energía está relacionada con estar realizado y en paz.



contigo mismo y con tu entorno. Cuando aceptamos los sentimientos relacionados con el corazón, sentimientos que nos llevan a dar, nutrir, servir, cuidar, ayudar, perdonar, amar, confiar, etc., no podemos evitar sentirnos llenos, plenos y completos. Creo que esta es nuestra naturaleza innata como seres humanos.

## Homeostasis, coherencia y resiliencia

Como ya ha aprendido, el sistema nervioso autónomo, la división involuntaria del sistema nervioso, se divide en dos subsistemas: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. Como saben, el sistema nervioso simpático, cuando se activa, regula las acciones y respuestas inconscientes del cuerpo, como el aumento de la respiración, el ritmo cardíaco elevado, la transpiración excesiva, la dilatación de las pupilas, etc. Su función principal es estimular la respuesta de lucha o huida cuando el peligro real o percibido es inminente. Este sistema funciona para protegernos en nuestro entorno exterior. El sistema nervioso parasimpático complementa al sistema nervioso simpático en el sentido de que realiza exactamente las funciones opuestas.

Su función es conservar energía, relajar el cuerpo y ralentizar las funciones de alta energía del sistema simpático. El sistema parasimpático mantiene la protección en nuestro medio interno. Si piensa en el ANS como un automóvil, el sistema parasimpático sería el freno y el sistema simpático el acelerador. Ambas ramas del SNA transmiten continuamente comunicaciones entre el corazón y el cerebro; de hecho, el corazón y el cerebro tienen más conexiones nerviosas entre sí que cualquier otro sistema. <sup>5</sup> Estos dos sistemas, el simpático y el parasimpático, homeostasis están en el cuerpo. siempre trabajando para mantener un estado de (equilibrio relativo entre todos los sistemas) dentro del cuerpo.

Cuando el cuerpo está en un estado de homeostasis, generalmente nos sentimos relajados y seguros dentro de nuestro entorno actual. Desde este estado de homeostasis, donde todos los sistemas del cuerpo funcionan en armonía y se desperdician cantidades mínimas de energía, podemos afectar intencionalmente al sistema nervioso para crear coherencia. Para sentir estas emociones de coherencia, las conexiones neuronales entre el corazón y el cerebro deben funcionar de manera óptima, equilibrada y coordinada. Cuando el corazón late de manera tan ordenada y coherente, hace que el SNA sea coherente, lo que a su vez

mejora nuestras funciones cerebrales haciéndonos sentir más creativos, enfocados, racionales, conscientes y abiertos al aprendizaje.

Como saben, lo opuesto a la coherencia es la incoherencia. Cuando el corazón late de manera incoherente, nos sentimos desequilibrados, nerviosos, ansiosos y desenfocados. Debido a que el cuerpo está operando en supervivencia, funcionamos más desde una perspectiva animal y primitiva que desde las emociones superiores centradas en el corazón de nuestra mayor humanidad y divinidad. La incoherencia es provocada por el estrés, que es la respuesta del cuerpo y la mente a las interrupciones y trastornos en nuestro entorno externo. Si el sistema nervioso parasimpático funciona mejor cuando nos sentimos seguros, el sistema nervioso simpático se activa principalmente cuando nos sentimos inseguros. El estrés que experimentamos cuando nos sentimos inseguros no se debe necesariamente al evento en sí, sino al resultado de reacciones emocionales no controladas ante el evento.

En un estado de homeostasis, puede pensar en el cuerpo como una máquina sofisticada y finamente afinada, pero cuando persisten emociones como el resentimiento, la ira, los celos, la impaciencia y la frustración, nuestro equilibrio interno se desequilibra. Si piensa en un momento reciente en el que sintió estrés, probablemente se sintió como un ritmo fragmentado. (Resulta que esto es exactamente lo que hace el corazón: latir a un ritmo fragmentado). En un estado de estrés crónico, el cuerpo lucha por mantener la homeostasis y es posible que comencemos a sufrir una miríada de síntomas relacionados con el estrés. Este estrés constante se extrae del campo de energía invisible que rodea nuestro cuerpo y agota nuestra fuerza vital, dejando poco tiempo o energía para reparar y restaurar.

Como resultado de la dependencia del cuerpo de las hormonas del estrés, ahora estamos atrapados en un bucle adictivo donde la incoherencia y el caos comienzan a sentirse normales, pero ¿a qué costo?

Los efectos a largo plazo del estrés pueden ser catastróficos. De acuerdo con un estudio de Mayo Clinic de personas con enfermedades del corazón, el estrés psicológico fue el predictor más fuerte de futuros eventos cardíacos, incluyendo muerte cardíaca, paro cardíaco y ataque al corazón.<sup>6</sup> Muchas personas, debido a que viven en estados de estrés crónico, no incluso se dan cuenta de que están viviendo bajo estrés hasta que ocurre un evento como un ataque al corazón. Tiene sentido, entonces, que si el corazón late de manera incoherente durante largos períodos de tiempo, sin funcionar en equilibrio y orden, tarde o temprano va a fallar.

La clave de nuestra capacidad para manejar el estrés es lo que se conoce como resiliencia, que HMI define como "la capacidad de prepararse, recuperarse y adaptarse frente al estrés, la adversidad, el trauma o el desafío".<sup>7</sup> La resiliencia y el

el manejo de las emociones es parte integral de muchos procesos fisiológicos importantes involucrados en la regulación de la energía, la rapidez con que el cuerpo se recupera después de la respuesta al estrés y nuestra capacidad para mantener la salud y la homeostasis.

## HRV: comunicación entre el corazón y el cerebro

Nos han hecho creer que el cerebro reina sobre nuestra biología. Si bien esto es parcialmente cierto, el corazón es un órgano autorrítmico, lo que significa que el latido del corazón se inicia automáticamente desde el interior del corazón, no desde el cerebro. Por ejemplo, es un hecho conocido que en todo tipo de especies, el corazón puede extraerse del cuerpo y colocarse en una solución salina llamada solución de Ringer, donde seguirá latiendo durante largos períodos de tiempo, independientemente de cualquier conexión neurológica con el corazón. cerebro. En un feto, el corazón comienza a latir incluso antes de que se forme el cerebro (alrededor de tres semanas), mientras que la actividad eléctrica de su cerebro no comienza hasta alrededor de la quinta o sexta semana, iniciando la comunicación con el sistema nervioso central .

Otro factor que hace que el corazón sea único es que contiene nervios de ambas ramas del SNA, lo que significa que cualquier cambio en los sistemas nerviosos simpático y parasimpático afecta la forma en que funciona el corazón latido a latido. Esto es importante porque, ya sea que seamos conscientes de ello o no, cada emoción que experimentamos influye en nuestro ritmo cardíaco, que se comunica directamente a través del sistema nervioso central. De esta manera, el corazón, el cerebro límbico y el SNA tienen una relación muy íntima porque el equilibrio o desequilibrio en uno afecta al otro.

(Como nota al margen, el cerebro límbico, la sede del sistema nervioso autónomo, también se llama cerebro emocional, por lo que cuando cambias tus emociones, afectas tus funciones autónomas). Hoy, con un 75 por ciento de precisión, la ciencia puede predecir lo que alguien está sintiendo simplemente observando la actividad latido a latido del corazón mediante el análisis de variabilidad de la frecuencia cardíaca.<sup>9</sup>

La HRV (variabilidad de la frecuencia cardíaca) es un fenómeno fisiológico que mide los desafíos ambientales y psicológicos que se reflejan en la variación de los intervalos entre latidos del corazón (de ahí el término variabilidad). Entre sus usos, HRV puede medir la flexibilidad de nuestro corazón y sistema nervioso (que refleja nuestra salud y estado físico), así como también qué tan bien estamos equilibrando nuestra vida mental y emocional.<sup>10</sup> Al estudiar los ritmos cardíacos medidos

por HRV, los científicos pueden detectar patrones que profundizan nuestra comprensión de cómo los humanos procesan las emociones y los efectos de los sentimientos y las emociones en nuestro bienestar. De esta manera, la investigación continua de la HRV nos ofrece una ventana única a la comunicación entre el corazón, el cerebro y las emociones.<sup>11</sup>

Muchos estudios muestran que tener un nivel moderado de variabilidad nos permite adaptarnos mejor a los desafíos de la vida.<sup>12</sup> Pero un bajo nivel de variabilidad de la frecuencia cardíaca es un predictor fuerte e independiente de futuros problemas de salud, incluyendo todas las causas de mortalidad.<sup>13</sup> La HRV baja también se asocia con numerosas condiciones médicas. Cuando somos jóvenes, tenemos una mayor variabilidad, pero a medida que envejecemos, nuestra variabilidad disminuye. Los patrones de HRV son tan consistentes que cuando los científicos observan una lectura de HRV, generalmente pueden estimar la edad del sujeto dentro de aproximadamente dos años.

Durante muchos años, un ritmo cardíaco constante se consideró un signo de buena salud, pero ahora sabemos que nuestro ritmo cardíaco cambia con cada latido, incluso cuando estamos durmiendo. A lo largo de los años, los investigadores de HMI han descubierto información codificada dentro de estos intervalos de latido a latido al observar los espacios entre los latidos del corazón en las lecturas de HRV en lugar de los picos relacionados con los latidos mismos. Esto es algo similar al código Morse, donde entendemos las comunicaciones por los intervalos entre transmisiones.<sup>14</sup> En el caso de nuestro corazón, los intervalos entre sus latidos son transmisiones complejas que se utilizan para transmitir comunicaciones entre el cerebro y el cuerpo.

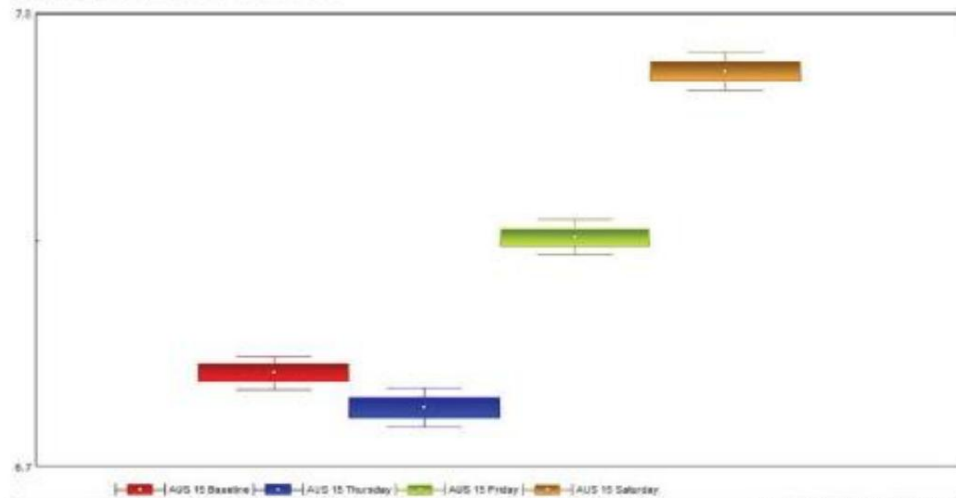
Durante la década de 1990, los investigadores de HMI descubrieron que cuando las personas se enfocaban en sus corazones y evocaban emociones elevadas como aprecio, alegría, gratitud y compasión, esos sentimientos podían observarse como patrones coherentes en los ritmos cardíacos. Ocurrió lo contrario con los sentimientos estresantes, que causaron que los ritmos cardíacos fueran inconsistentes y parecieran irregulares. Este descubrimiento vinculó los estados emocionales con los patrones de HRV (consulte [la Figura 7.1](#)).<sup>15</sup> Los investigadores también observaron que la frecuencia cardíaca (latidos por minuto) y el ritmo cardíaco eran dos respuestas biológicas separadas. Por ejemplo, una persona podría tener un ritmo cardíaco alto y aun así mantener un estado de coherencia; por lo tanto, se determinó que los ritmos del corazón pueden crear estados corporales internos coherentes.

## CHANGES IN ENERGY DURING AN ADVANCED WORKSHOP

### GDV Scientific Laboratory

AUS 15 Baseline: Mean: 6.732; Std.error: 0.008; Confidence interval: 0.012  
 AUS 15 Thursday: Mean: 6.793; Std.error: 0.007; Confidence interval: 0.014  
 AUS 15 Friday: Mean: 6.829; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.012  
 AUS 15 Saturday: Mean: 6.942; Std.error: 0.007; Confidence interval: 0.014

By ANOVA multi factor test samples are statistically dissimilar:  $p = 0$

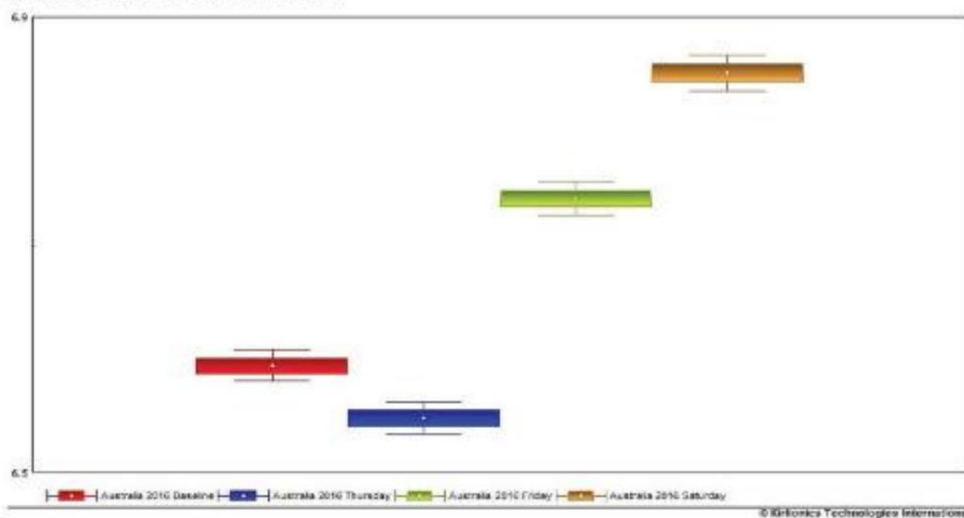


Graphic 1A

### GDV Scientific Laboratory

Australia 2016 Baseline: Mean: 6.822; Std.error: 0.005; Confidence interval: 0.011  
 Australia 2016 Thursday: Mean: 6.556; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.011  
 Australia 2016 Friday: Mean: 6.748; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.012  
 Australia 2016 Saturday: Mean: 6.828; Std.error: 0.006; Confidence interval: 0.013

By ANOVA multi factor test samples are statistically dissimilar:  $p = 0$



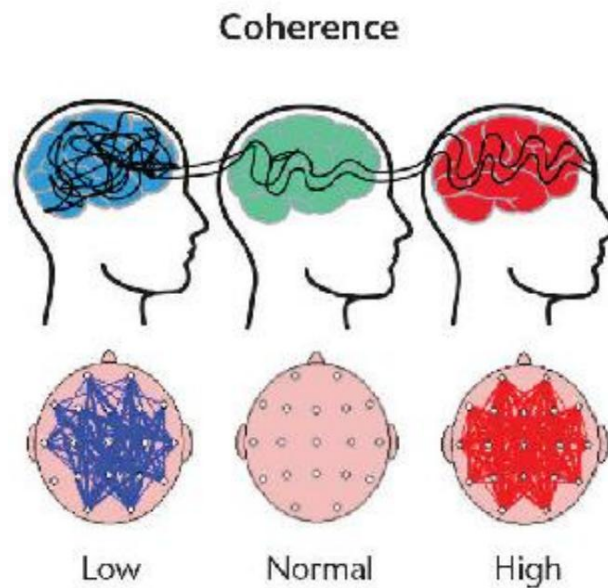
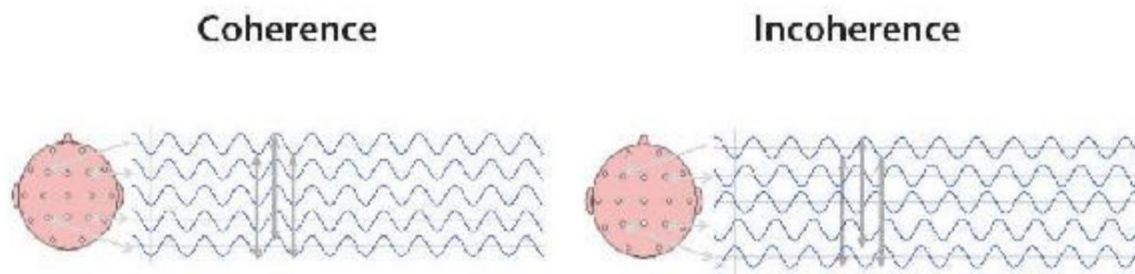
Graphic 1B

En algunos de nuestros talleres avanzados, cuando los estudiantes rompen los lazos energéticos con todos y todo en su realidad pasado-presente, extraen del campo ambiental para construir su propio campo electromagnético individual. Cuando esto ocurre, la energía de la habitación puede caer. Ambas figuras demuestran este fenómeno durante dos talleres avanzados en Australia en 2015 y 2016. La línea roja es la

medición de referencia el miércoles: el día antes de que comience el evento, cuando no hay nadie en la sala.

La línea azul es el jueves, el primer día completo. Puedes ver que la energía en la habitación disminuyó ligeramente. La línea verde es el viernes, el segundo día. Puede ver cómo la energía de la sala continúa aumentando a medida que los estudiantes avanzan el viernes. En este punto, en lugar de extraer energía del campo, están aportando energía al campo.

## COHERENCE VS. INCOHERENCE

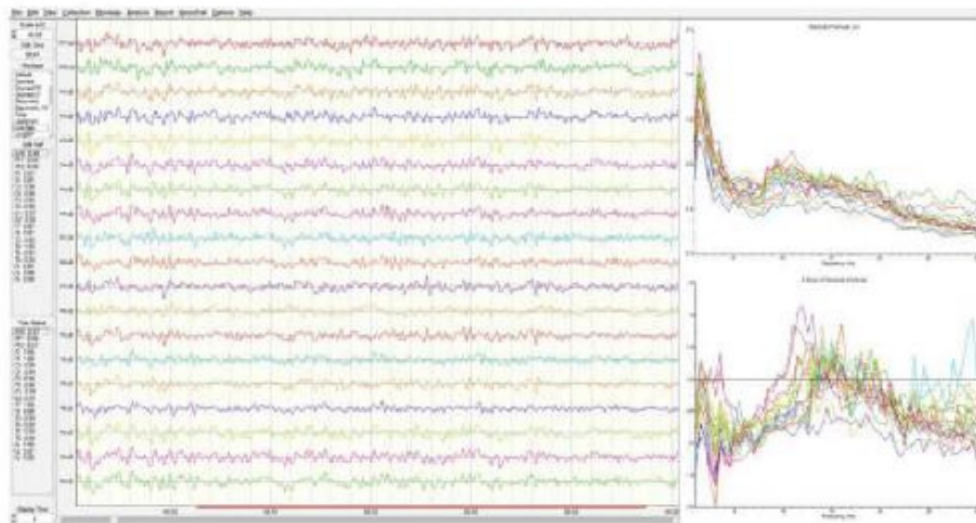


*Graphic 2*

En la primera imagen, ambos círculos representan una vista superior de una persona que usa un gorro cerebral EEG. La cabeza mira hacia adelante, por lo que la nariz apunta hacia la parte superior de la página y las orejas están a ambos lados. Los diminutos círculos blancos representan diferentes compartimentos cerebrales, donde podemos medir las ondas cerebrales en esas áreas específicas. A la izquierda, puedes ver cómo las flechas están todas alineadas en perfecto orden, mostrando las ondas en fase. Eso es coherencia. A la derecha, puede ver que las ondas del cerebro no están en fase y las flechas no se alinean con los picos y valles. Eso es inconsistente.

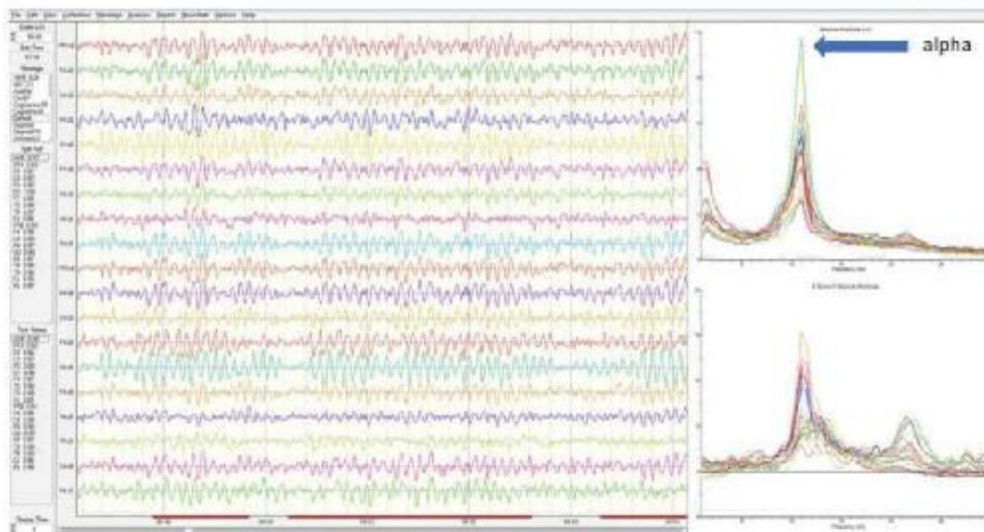
Como les mostraré diferentes escáneres cerebrales en las páginas siguientes, quiero que se familiaricen con la forma en que medimos la coherencia y la incoherencia. Mira el segundo conjunto de imágenes. Si hay mucho azul en el cerebro, significa que hay poca coherencia (hipocoherencia) y que las diferentes áreas del cerebro se comunican menos entre sí. Si hay mucho rojo en el cerebro, significa que hay mucha coherencia (hipercoherencia) y diferentes áreas se comunican más entre sí. Si no hay azul ni rojo, significa coherencia normal o promedio.

## NORMAL BETA BRAIN WAVES



Graphic 3A

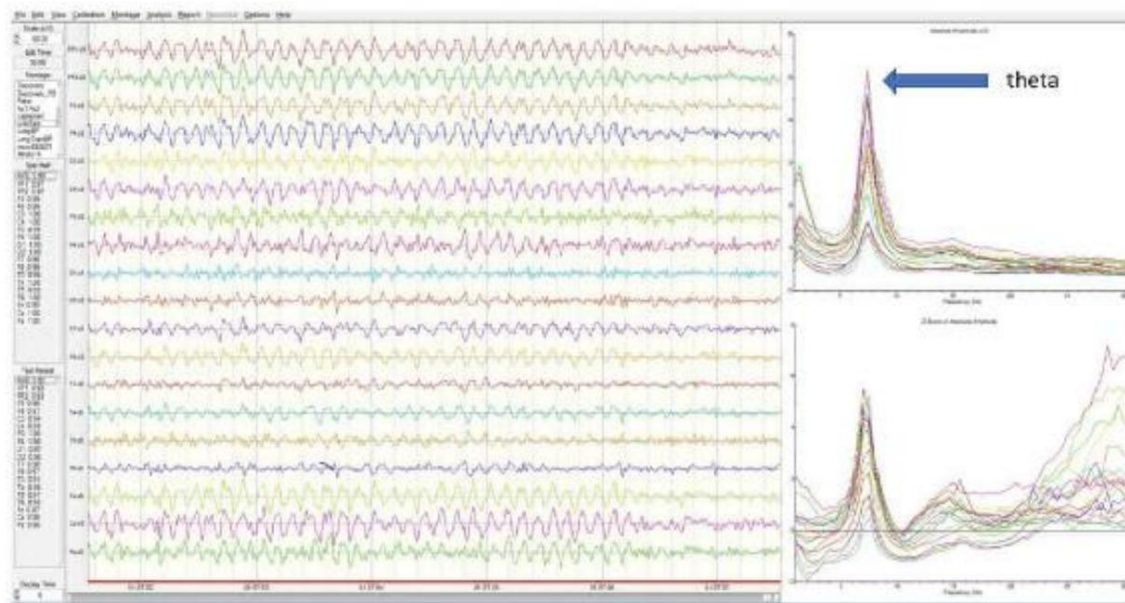
## SYNCHRONIZED COHERENT ALPHA BRAIN WAVES



Graphic 3B



## SYNCHRONIZED COHERENT THETA BRAIN WAVES

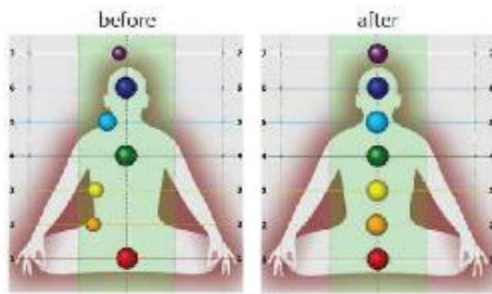


*Graphic 3C*

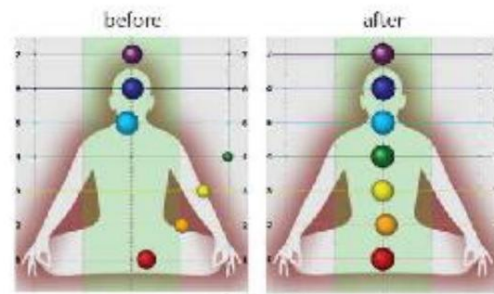
Mire cada una de las líneas azules verticales delgadas en los gráficos de franjas en [los Gráficos 3A, 3B y 3C](#) y sígalas hasta el final. Verás cómo representan intervalos de un segundo. Cada una de las 19 líneas onduladas horizontales está relacionada con diferentes compartimentos del cerebro que se están midiendo: el frente, ambos lados, la parte superior y la parte posterior del cerebro. Si cuenta el número de ciclos (desde la parte superior de una onda hasta la parte superior de la siguiente onda) entre las dos líneas verticales azules, conocerá las ondas cerebrales en cada área individual del cerebro. Así es como determinamos las ondas cerebrales beta, alfa, theta, delta o gamma. Si necesita revisar las diferentes frecuencias de las ondas cerebrales, revise [la Figura 2.7](#).

Cuando pasas de un enfoque estrecho a un enfoque abierto y quitas tu atención de la materia (algo) y pones tu atención en el espacio o la energía (ninguna cosa), tus ondas cerebrales cambian de beta a alfa o theta. [El gráfico 3A](#) muestra un cerebro ocupado con pensamiento normal en ondas cerebrales beta. [El gráfico 3B](#) muestra a una persona que se encuentra en ondas cerebrales alfa globales coherentes. Observe cuán bellamente sincronizada está cada parte del cerebro cuando esta persona abre su enfoque. La flecha azul que apunta a los picos muestra cómo todo el cerebro es coherente en ondas cerebrales alfa de 12 ciclos por segundo. [El gráfico 3C](#) muestra a una persona en ondas cerebrales theta coherentes. Una vez más, la flecha azul que apunta a la parte superior de los picos demuestra que todo el cerebro está sincronizado en unos 7 ciclos por segundo, que es el rango theta de las ondas cerebrales.

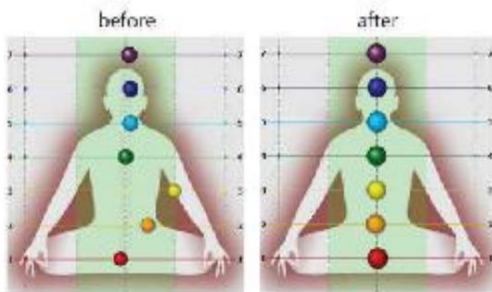
## CHANGES IN ENERGY FROM THE BLESSING OF THE ENERGY CENTERS MEDITATION



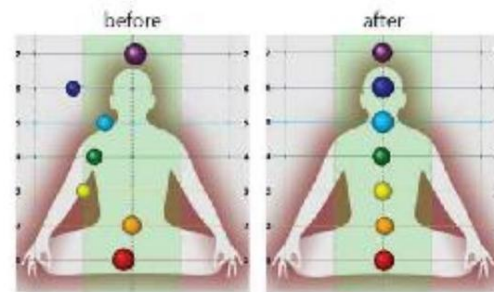
Graphic 4A



Graphic 4B



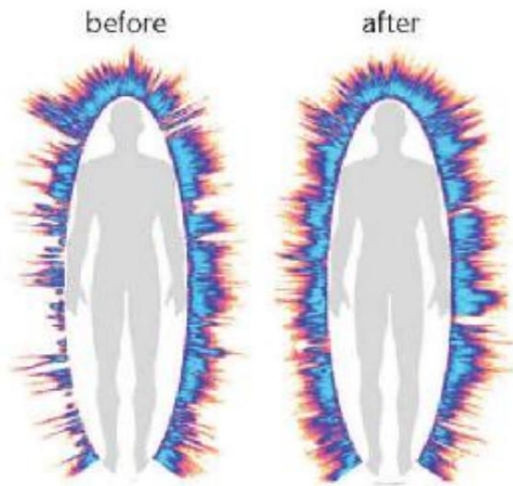
Graphic 4C



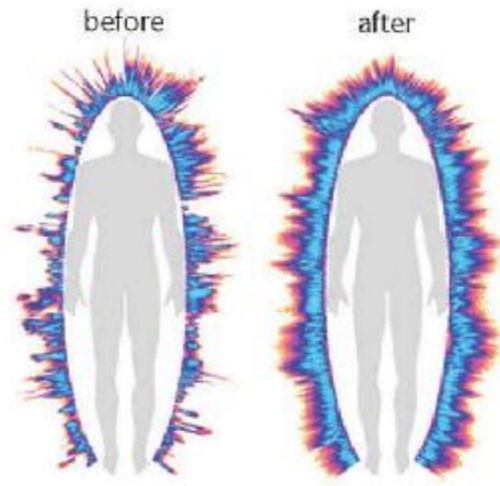
Graphic 4D

Las imágenes de la izquierda muestran mediciones GDV de los centros de energía de los estudiantes antes de que comenzaran un evento avanzado. Las imágenes del lado derecho muestran los cambios solo unos días después de la meditación Bendición de los Centros de Energía. Observe la diferencia en el tamaño y la alineación de cada centro.

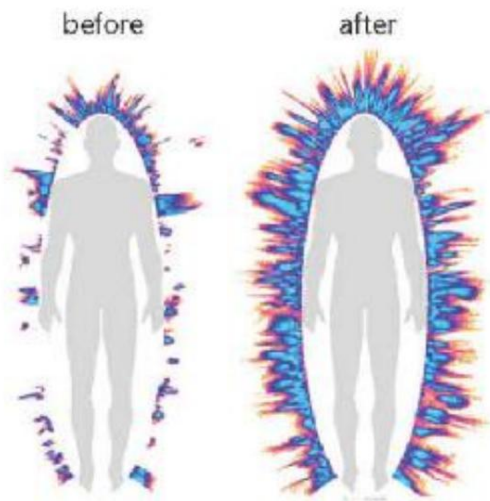
## CHANGES IN OVERALL ENERGY BEFORE AND AFTER AN ADVANCED WORKSHOP



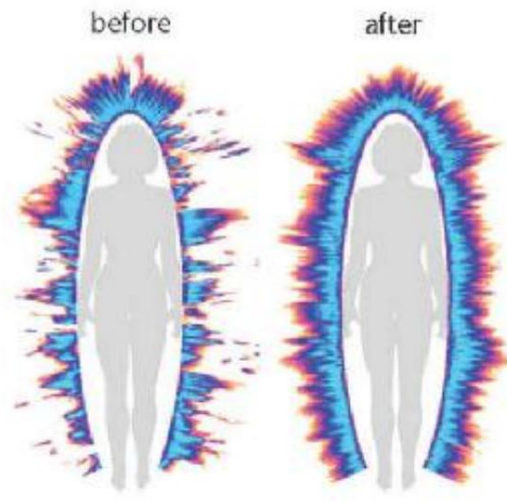
*Graphic 5A*



*Graphic 5B*



*Graphic 5C*

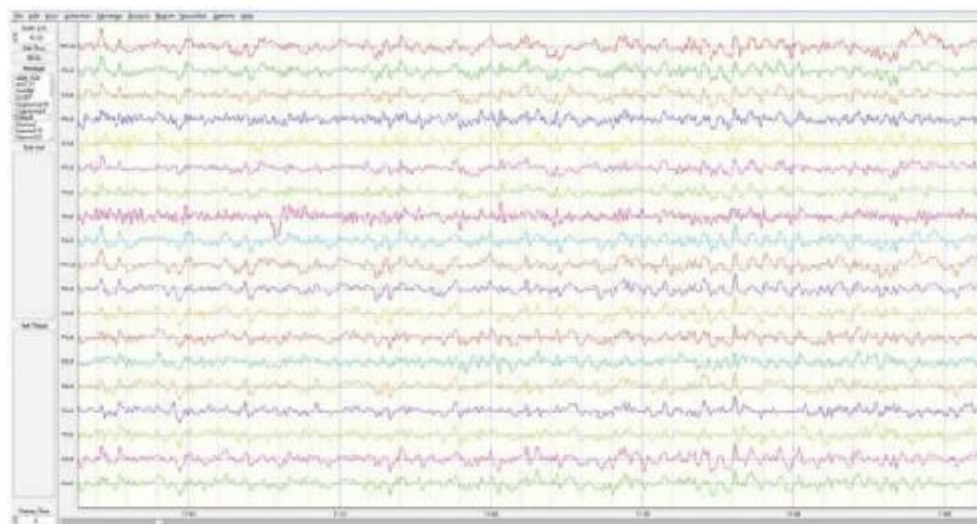


*Graphic 5D*

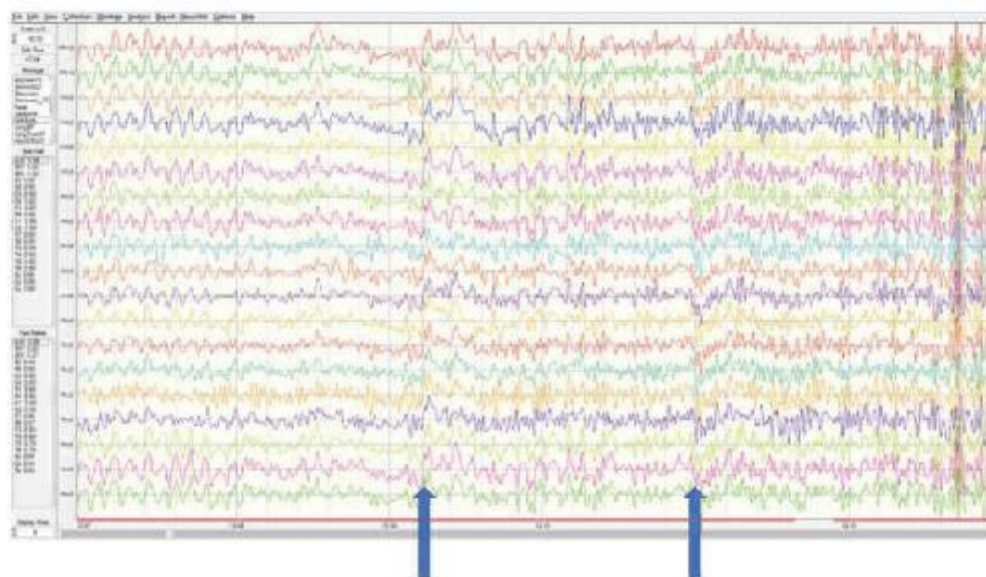
Las imágenes de la izquierda muestran algunas mediciones GDV de la energía de los sujetos antes de que comenzaran un taller avanzado. Las imágenes de la derecha muestran los cambios en su energía vital unos días después del taller.



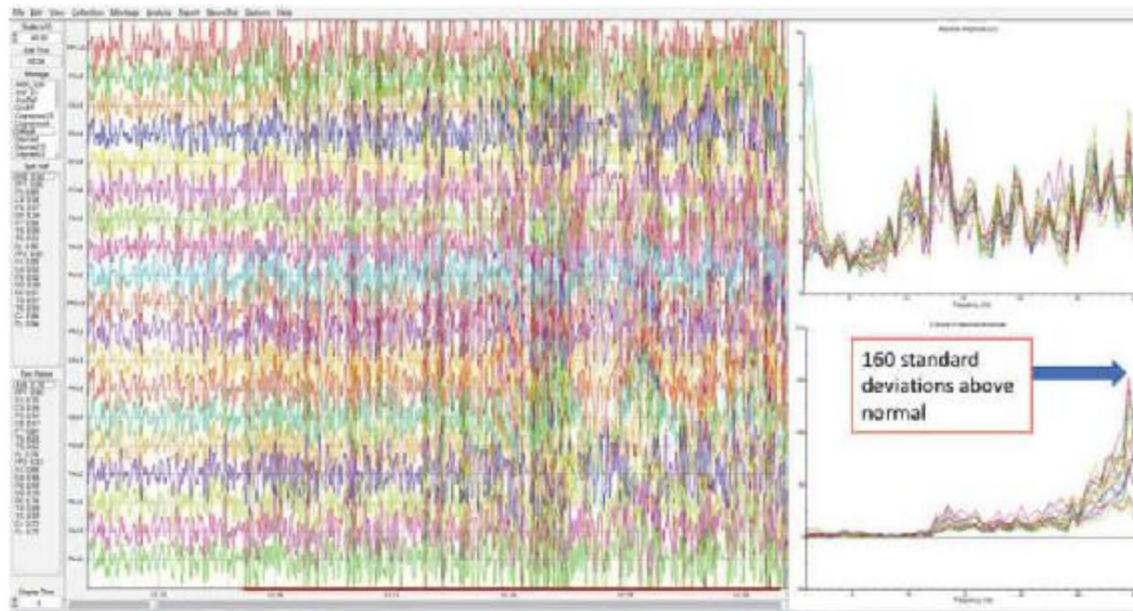
## A STUDENT MOVING INTO GAMMA BRAIN WAVES FROM THE BREATH



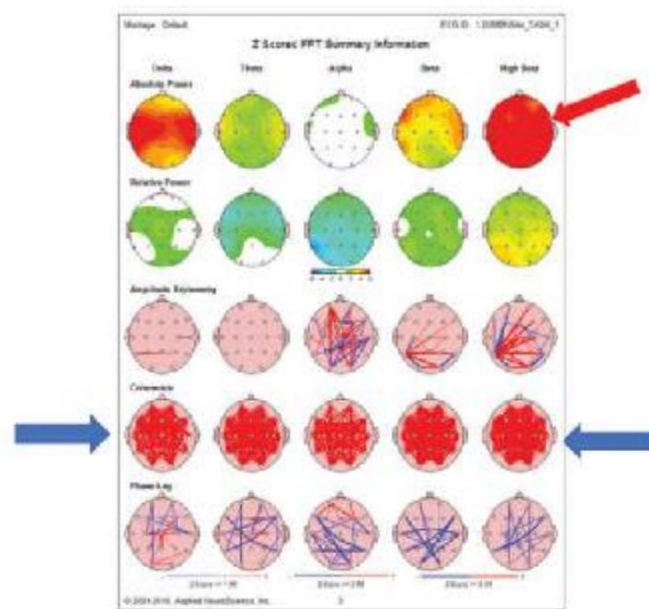
Graphic 6A(1)



Graphic 6A(2)



Graphic 6A(3)



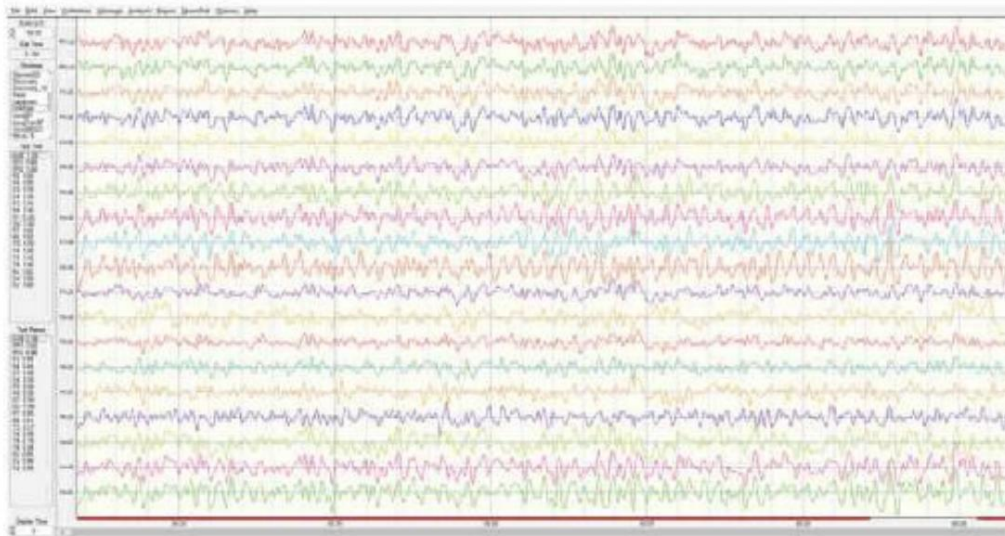
Graphic 6A(4)

Los gráficos 6A(1), 6A(2) y 6A(3) muestran a un estudiante en transición a ondas cerebrales gamma como resultado de la respiración mientras pasa por beta alta. Su cerebro está muy excitado con energía. Puede ver un cambio obvio en la frecuencia en el cerebro cuando esto ocurre (mostrado por las flechas azules). La cantidad de energía en su cerebro está 160 desviaciones estándar fuera de lo normal. Ahora observe el [Gráfico 6A\(4\)](#). Cuando hay mucho rojo en el cerebro, significa que hay mucha energía. Cuando hay azul en el cerebro, significa que hay muy poca energía. Por lo tanto, la flecha roja que apunta al círculo totalmente rojo significa que hay una enorme cantidad de energía en el estado cerebral beta alto a medida que pasa a gamma. El

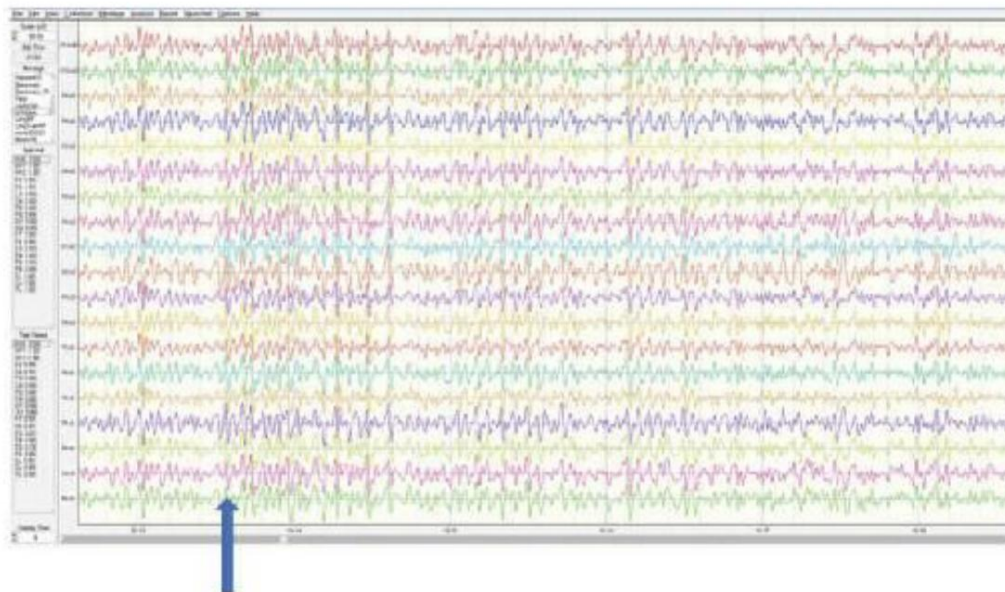


El software utilizado aquí no registra las ondas cerebrales gamma per se, pero al ver las otras mediciones en los gráficos anteriores, sabemos que la cantidad de energía en el cerebro en el círculo totalmente rojo refleja tanto la gamma como la beta alta. Las flechas azules que apuntan a la fila denominada Coherencia muestran que existe una comunicación intensa junto con una alta energía en todas las frecuencias cerebrales medidas.

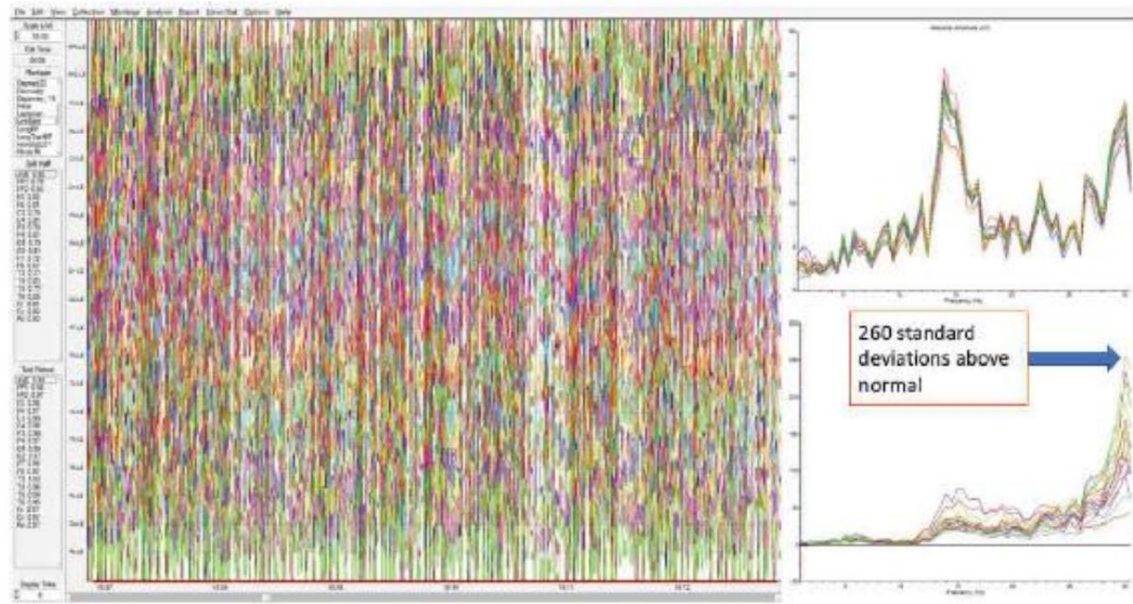
## ANOTHER STUDENT MOVING INTO GAMMA BRAIN WAVES FROM THE BREATH



*Graphic 6B(1)*



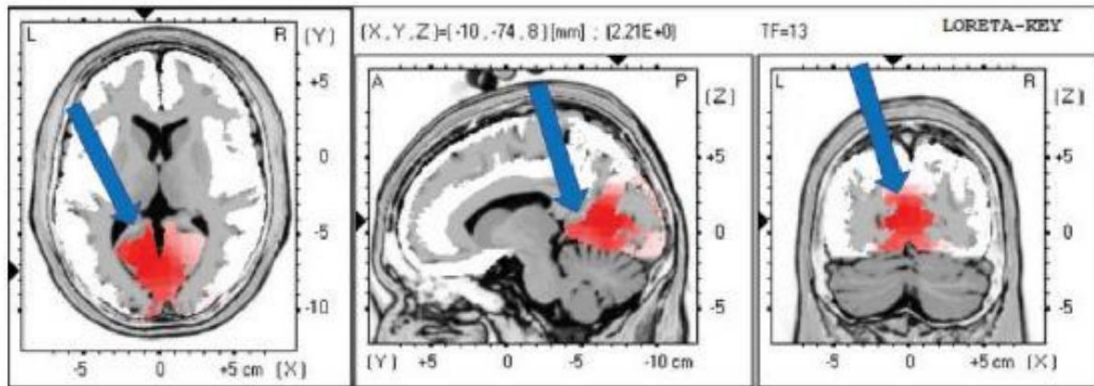
*Graphic 6B(2)*



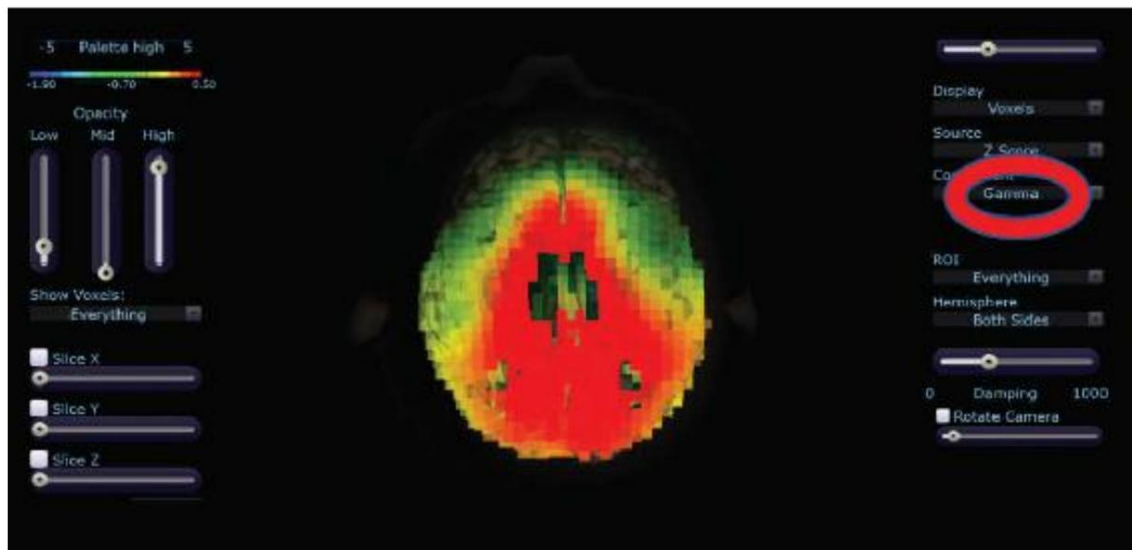
*Graphic 6B(3)*

Puede ver una transición similar en estos gráficos. La flecha azul en la parte inferior del gráfico de tiras en el [Gráfico 6B\(2\)](#) muestra el momento en que el cerebro se mueve de beta alto a gamma. El [gráfico 6B\(3\)](#) muestra que la energía en el cerebro está 260 desviaciones estándar por encima de lo normal. Para poner esto en contexto, el 99,7 por ciento de la población se encuentra dentro de las 3 desviaciones estándar por encima o por debajo de lo normal. Cualquier cosa fuera de 3 desviaciones estándar es sobrenatural.

## SCANS SHOWING THE AREA SURROUNDING THE PINEAL GLAND ACTIVATED



Graphic 6B(4)

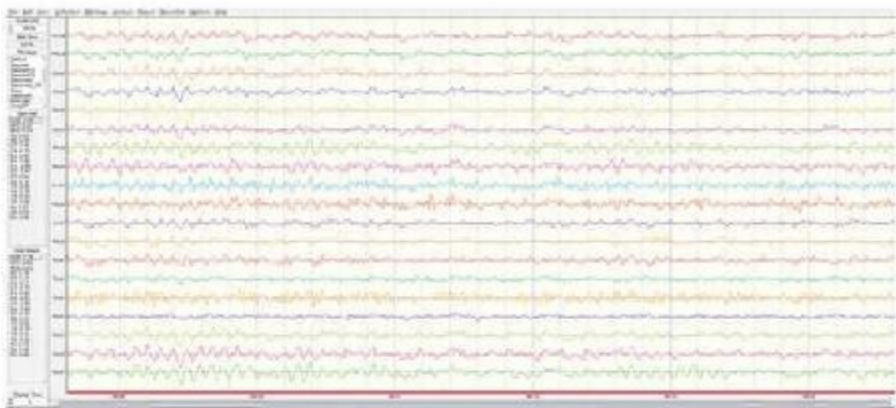


Graphic 6B(5)

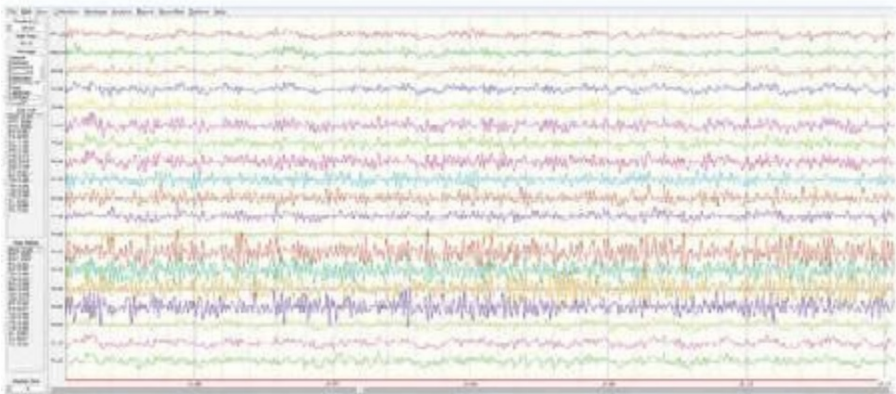
El área roja del cerebro donde apuntan las flechas azules en 6B(4) es la región que rodea la glándula pineal, así como una región llamada área 30 de Brodmann, que está asociada con emociones fuertes y la formación de nuevos recuerdos. Nuestro equipo ve este patrón en esas áreas del cerebro repetidamente cuando los estudiantes producen ondas cerebrales gamma. El gráfico 6B(5) es una imagen tridimensional del cerebro del mismo estudiante desde abajo, que muestra una cantidad significativa de energía procedente del interior del cerebro límbico.



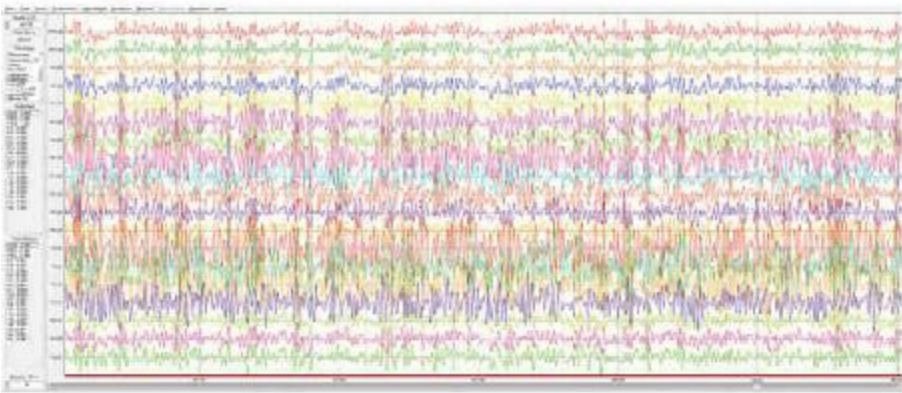
FELICIA'S BRAIN SCANS



Graphic 7A(1)

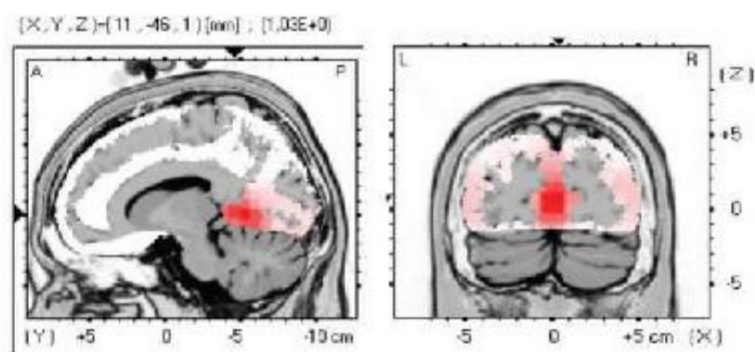
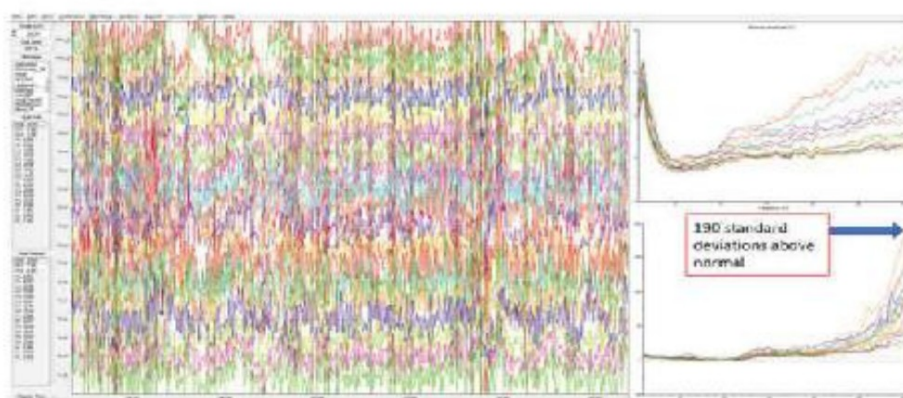
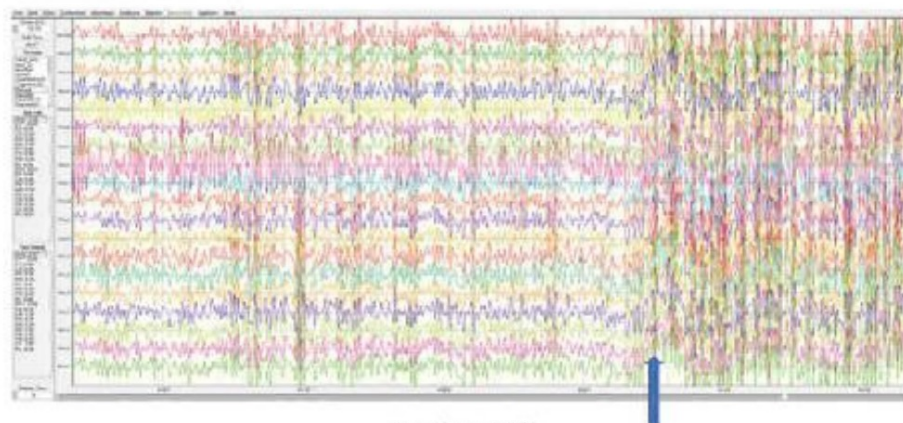


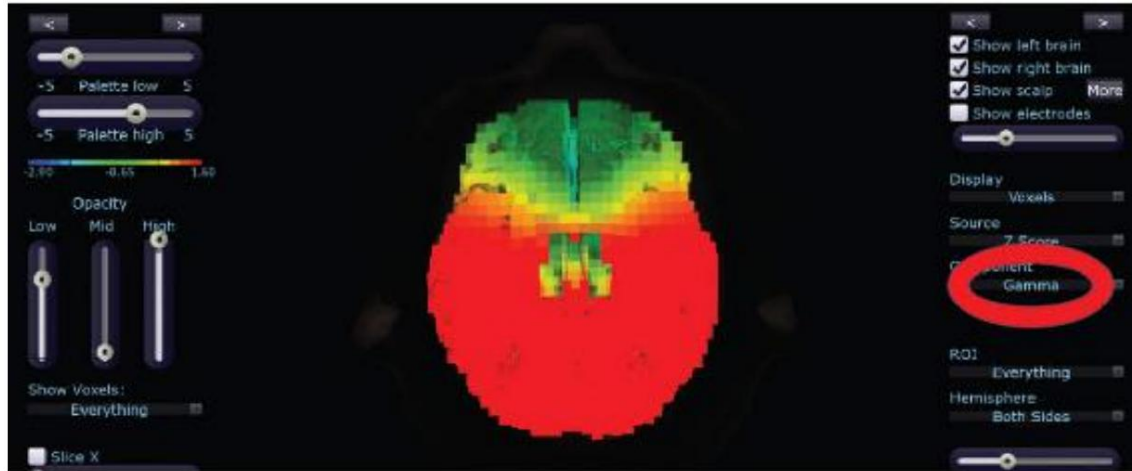
Graphic 7A(2)



Graphic 7A(3)

## FELICIA'S BRAIN SCANS





Graphic 7C



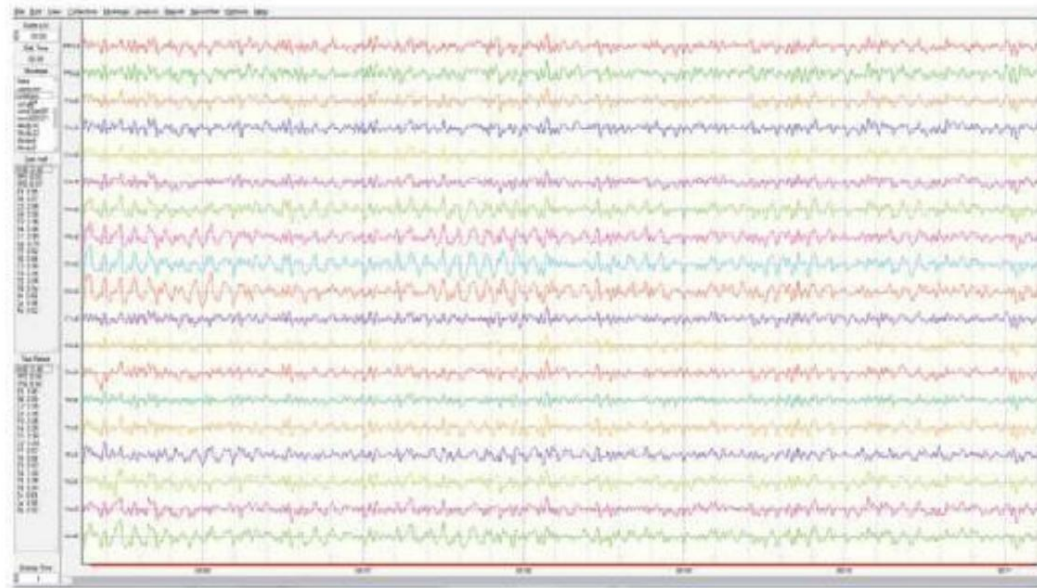
Graphic 7D

Los gráficos 7A(1) a 7A(5) muestran la transición del cerebro de Felicia de beta normal a beta alto antes de pasar a un estado gamma de alta energía. (La flecha azul muestra la transición). La energía en gamma es 190 desviaciones estándar por encima de lo normal cuando se conecta al campo unificado. El área de la glándula pineal, así como la parte del cerebro que procesa las emociones fuertes, está altamente activada, como se ve en 7B. La imagen en 7C es la parte inferior del cerebro. La región roja demuestra que la energía en gamma proviene del interior del cerebro límbico. Eche un vistazo al gráfico 7D para ver los cambios en

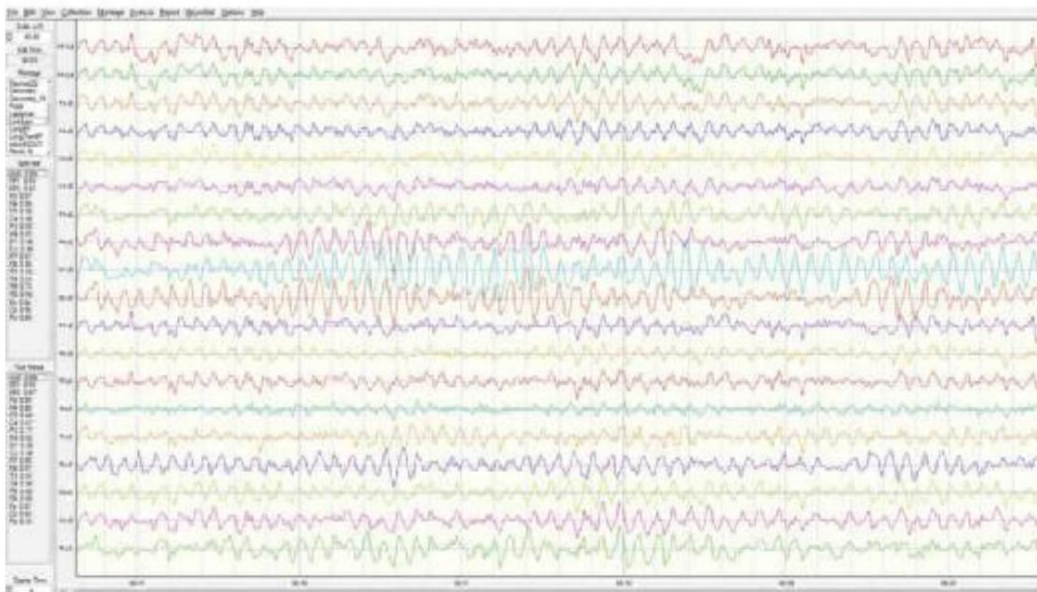


La condición de la piel de Felicia al día siguiente de recibir una actualización biológica del campo unificado.

## HEART COHERENCE AND BRAIN COHERENCE



Graphic 8A

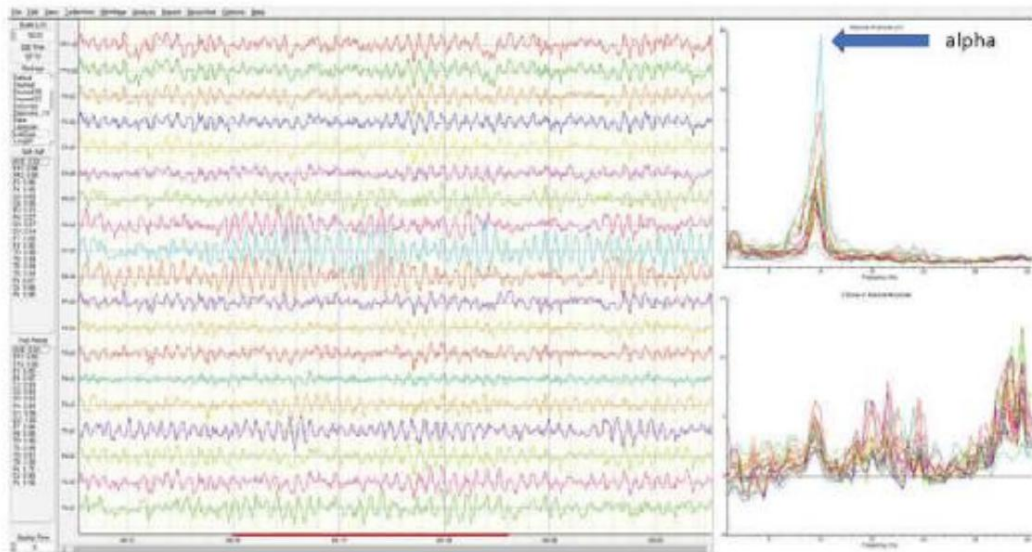


Graphic 8B

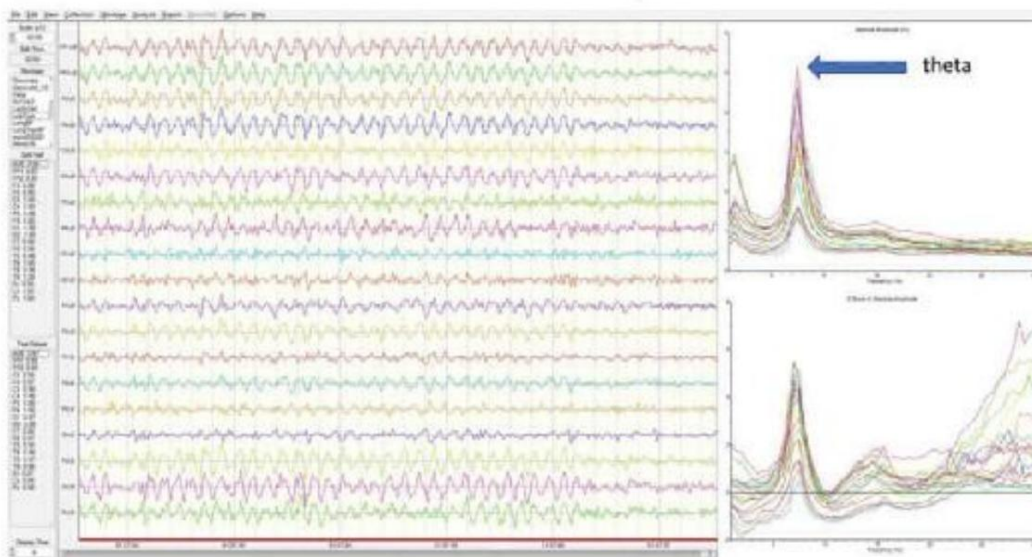
El primer escaneo representa la medición del cerebro de una persona antes de que active su centro cardíaco.

El cerebro se encuentra en una frecuencia dominante de ondas cerebrales beta desincronizadas, lo que indica un cerebro ocupado y distraído. La segunda exploración mide el mismo cerebro unos 10 segundos más tarde a medida que avanza hacia la coherencia del corazón. Todo el cerebro entra en un estado coherente de ondas cerebrales alfa.

## COHERENT ALPHA AND THETA BRAIN WAVES FROM VIEWING THE KALEIDOSCOPE

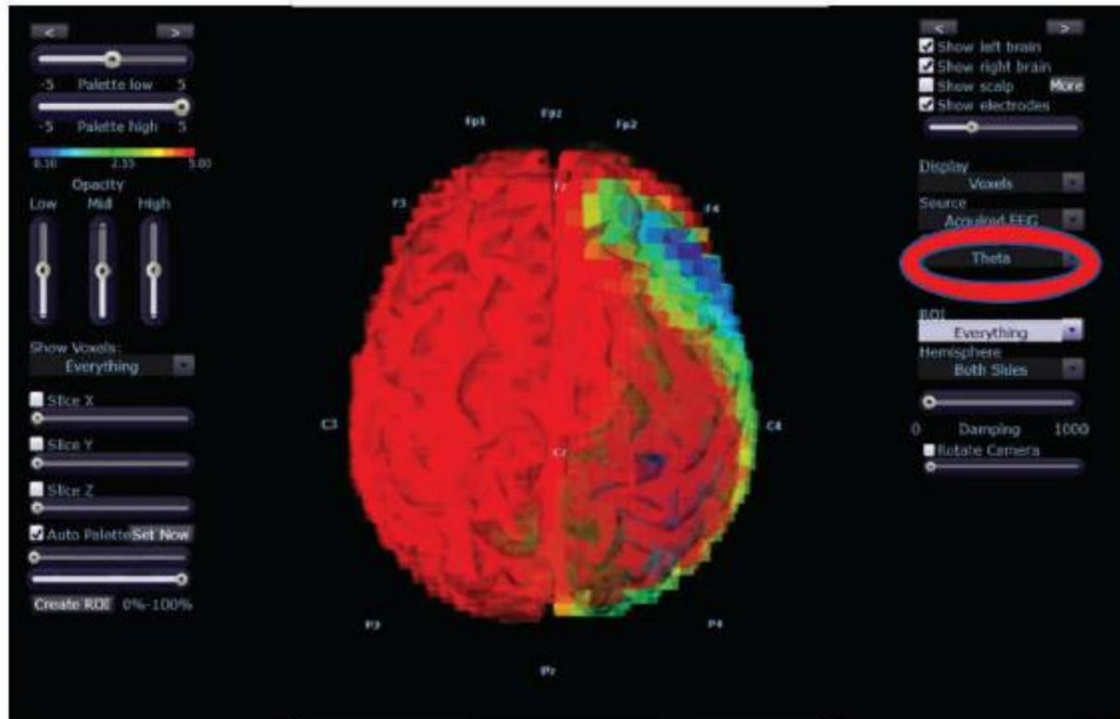


Graphic 9A(1)

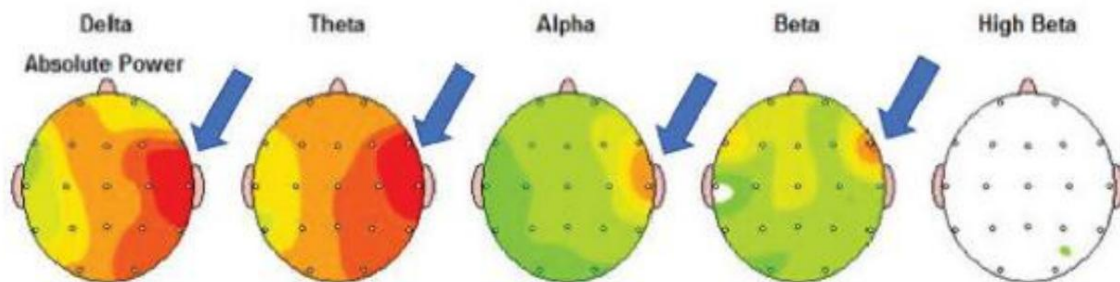


Graphic 9A(2)

## CHANGES IN BRAIN ACTIVITY WHILE VIEWING THE KALEIDOSCOPE



Graphic 9A(3)



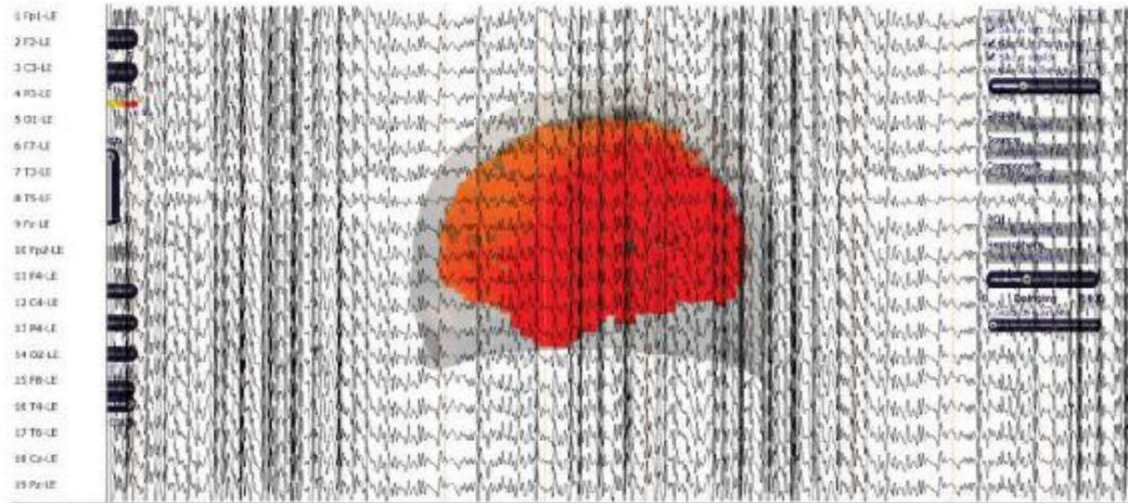
Graphic 9A(4)

El gráfico 9A(1) muestra un escáner cerebral de un estudiante que está en ondas cerebrales alfa coherentes mientras observa el caleidoscopio. El gráfico 9A(2) ilustra a una persona en estados coherentes de ondas cerebrales theta viendo el caleidoscopio en trance. El gráfico 9A(3) muestra una imagen tridimensional del cerebro (casi todo en rojo) de otro estudiante, indicando casi todo el cerebro en un estado theta. El óvalo rojo a la derecha.



muestra que el cerebro se mide en theta. El gráfico 9A(4) muestra el escaneo cerebral de un estudiante en diferentes frecuencias de ondas cerebrales mirando el caleidoscopio. Las áreas rojas y naranjas marcadas con flechas azules a la derecha de cada cerebro muestran una fuerte cantidad de actividad en las ondas cerebrales delta, theta, alfa y beta.

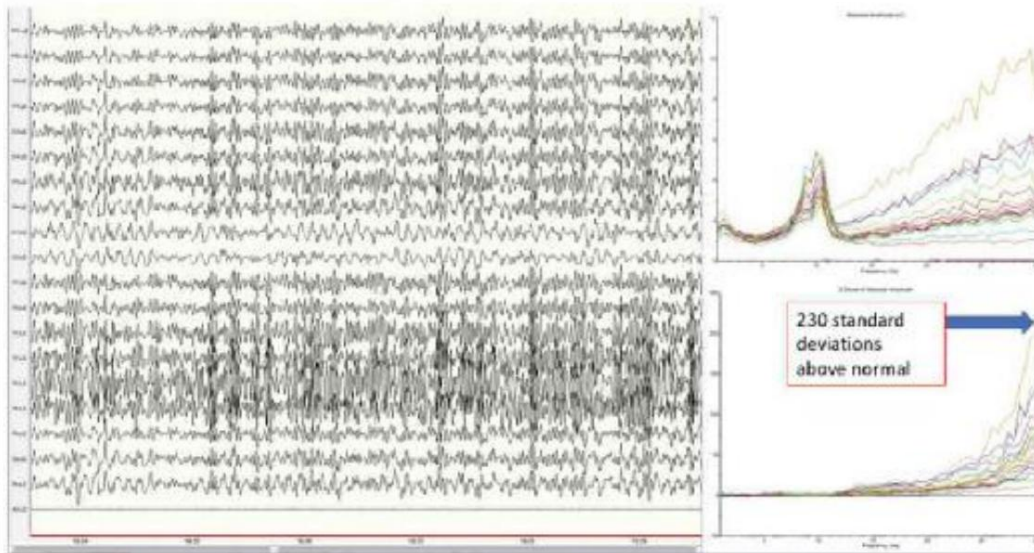
#### HIGH ENERGY IN THE BRAIN WHILE VIEWING THE MIND MOVIE



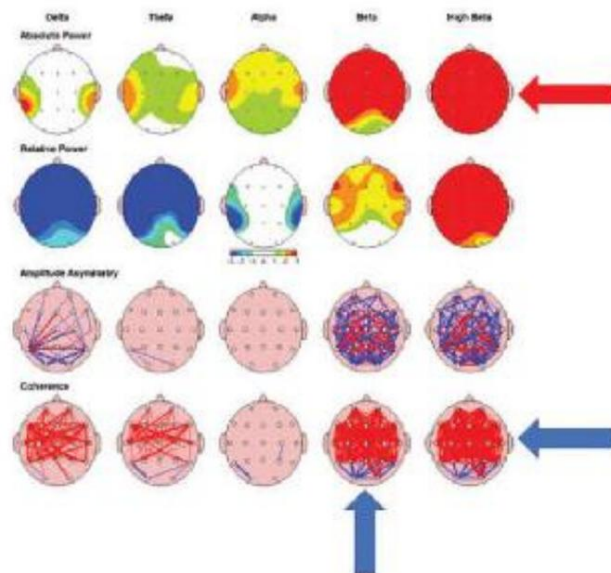
Graphic 10

Este es un cerebro que está completamente comprometido con la experiencia de Mind Movie. Hay una cantidad significativa de ondas cerebrales beta y gamma altas coherentes que activan todo el cerebro.

## BRAIN ACTIVITY WHILE DIMENSIONALIZING A SCENE IN THE MIND MOVIE



Graphic 11A



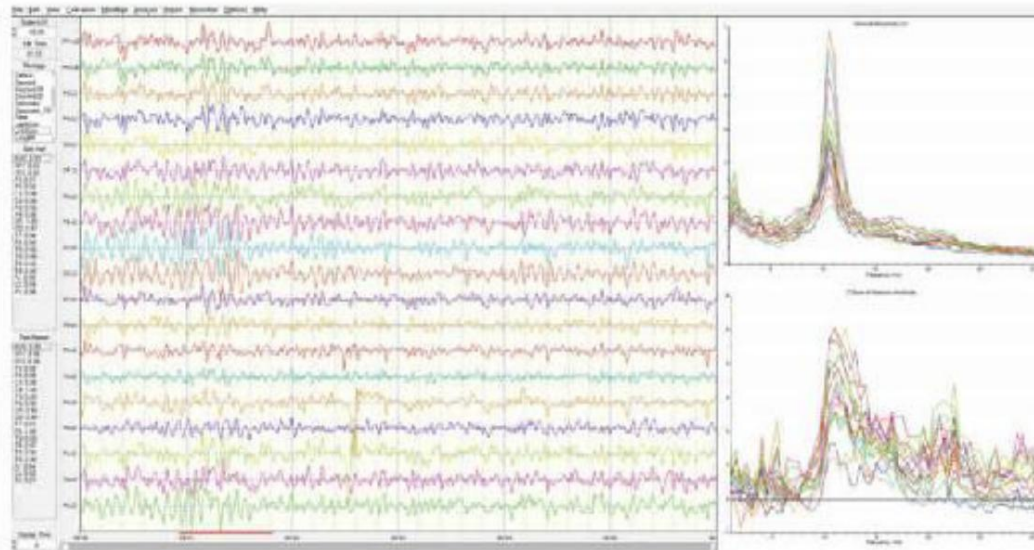
Graphic 11B

Cuando esta persona dimensionó una escena en su Película mental durante la meditación, informó que tuvo una experiencia sensorial completa sin sus sentidos físicos. En el [Gráfico 11A](#) puede ver que su cerebro está en beta y gamma coherentes altos. La energía en su cerebro es unas 230 desviaciones estándar por encima de lo normal. La flecha roja en el [Gráfico 11B](#) muestra que hay bastante energía en la beta alta cuando ella

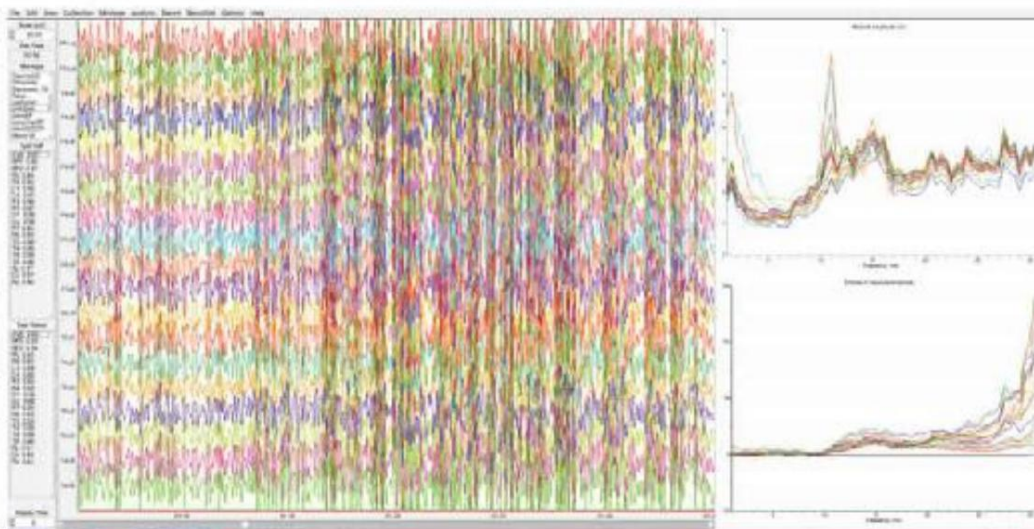


pasa a gamma. Las flechas azules indican que también hay mucha coherencia en el cerebro. Es importante notar que ella no puede hacer que su cerebro haga esto. La experiencia le está pasando a ella.

## BRAIN CHANGES BEFORE AND AFTER A WALKING MEDITATION



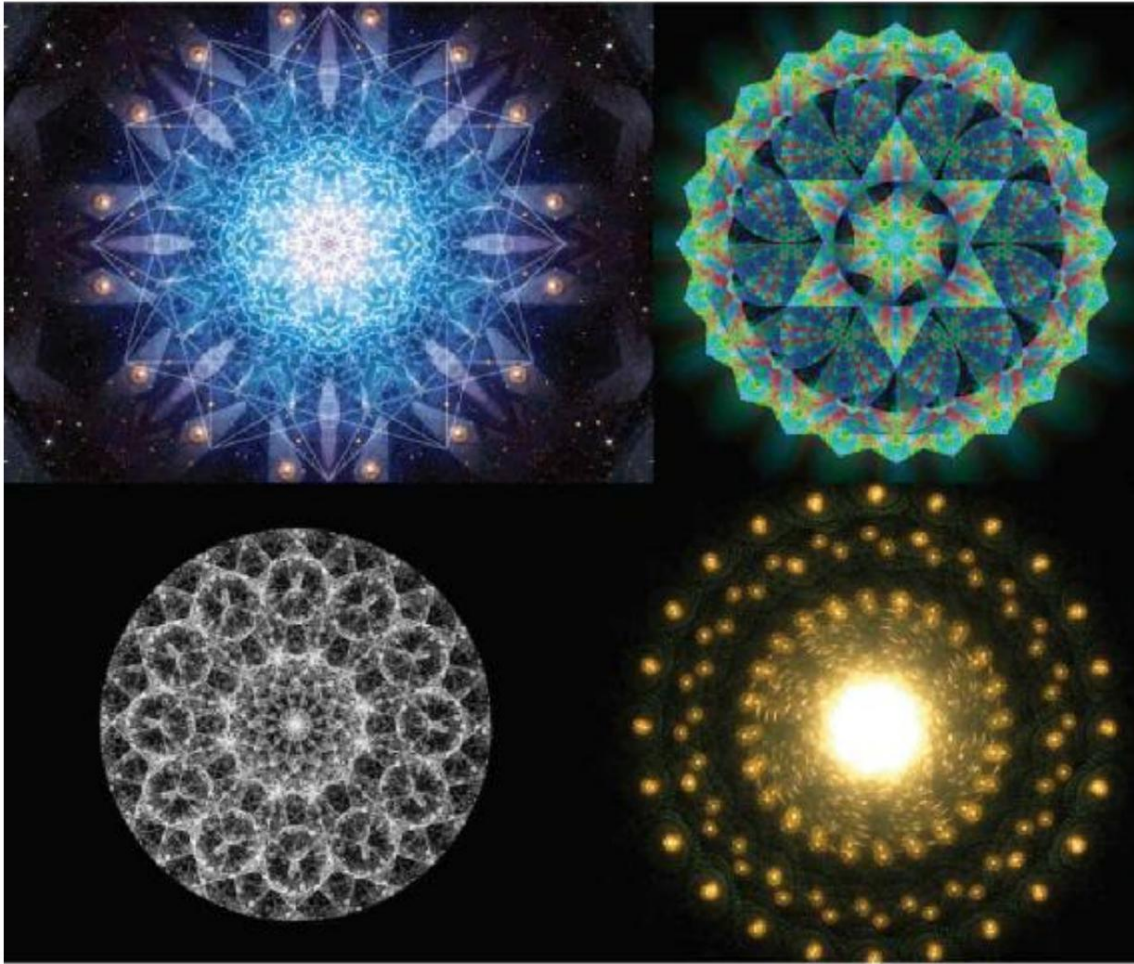
Graphic 12A



Graphic 12B

El gráfico 12A muestra una medición de referencia de una persona con ondas cerebrales beta y alfa normales antes de su meditación caminando. Si revisa su escaneo posterior en el Gráfico 12B, una hora y veinte minutos más tarde, verá que cambió su cerebro a un estado gamma de alta energía.

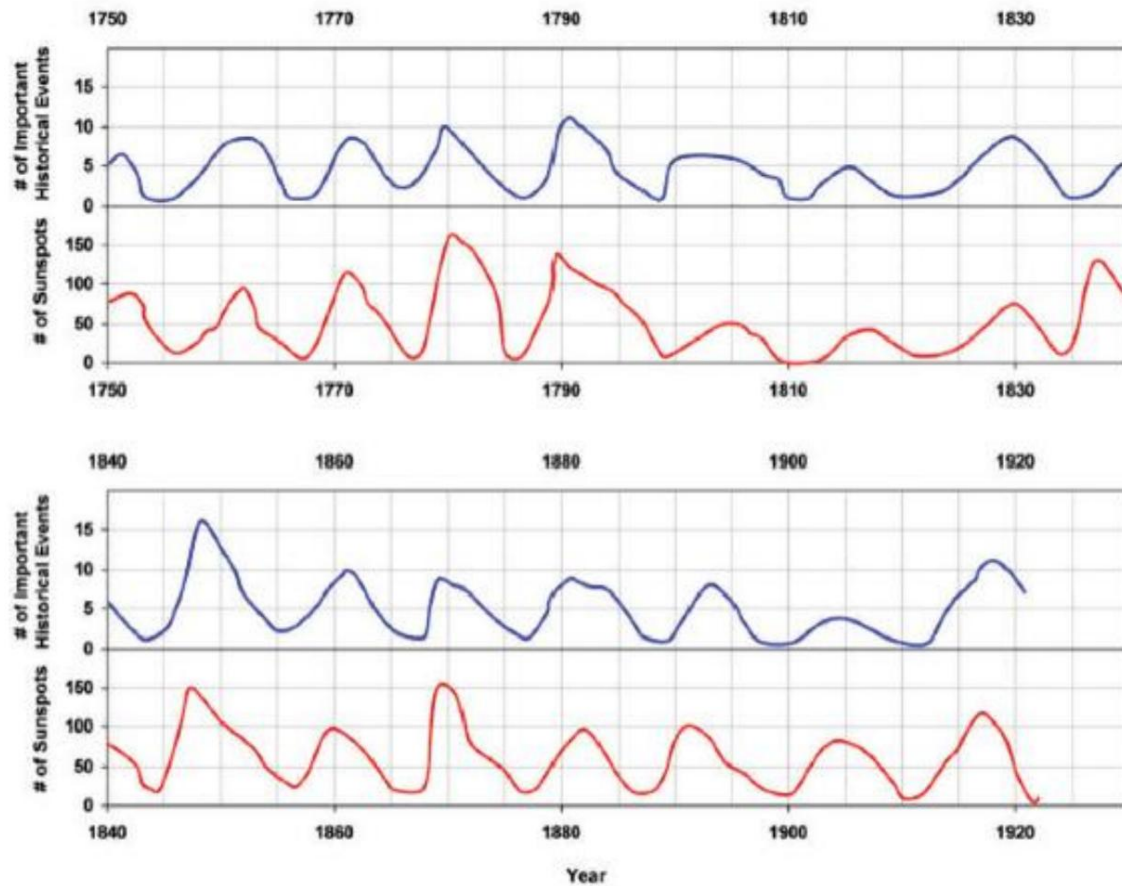
## STANDING WAVES OF INFORMATION



*Graphic 13A*

Los patrones fractales en forma de configuraciones geométricas complejas son ondas estacionarias de frecuencia e información que el cerebro puede decodificar en imágenes muy poderosas. Aunque estas imágenes son bidimensionales, te dan una idea de cómo aparecen los patrones.

## CORRELATION BETWEEN SOLAR ACTIVITY AND HUMAN EVENTS

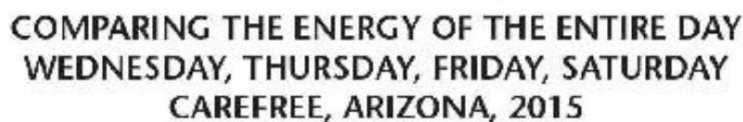
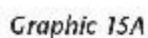


Graphic 14

Para los años 1749 a 1926, Alexander Chizhevsky comparó el número anual de eventos políticos y sociales importantes con el aumento de la actividad solar. En el gráfico, la línea azul ilustra las erupciones solares y la línea roja se relaciona con la excitabilidad humana. Tenga en cuenta que cada vez que hay una actividad solar alta, existe una correlación con eventos humanos elevados.

Creado a partir de datos proporcionados en la traducción del artículo de Alexander Chizhevsky "Factores físicos del proceso histórico".





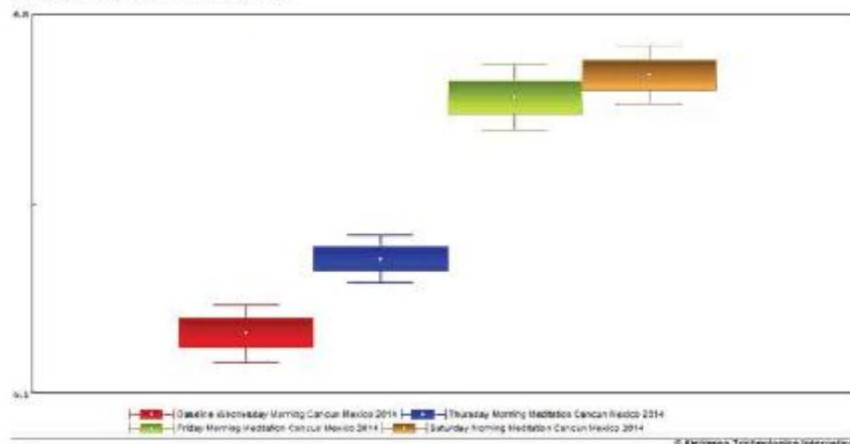
Los gráficos 15A y 15B demuestran un aumento en la energía colectiva de la sala durante 3 días en nuestros talleres avanzados. La primera línea, en rojo, es nuestra medida de referencia y muestra la energía de la sala antes del inicio del evento el miércoles. Al mirar las líneas rojas, azules, verdes y marrones (cada color representa un día diferente), verá que cada día la energía aumenta constantemente.

## COMPARING THE ENERGY OF THE MORNING MEDITATIONS WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY CANCUN, MEXICO, 2014

### GDV Scientific Laboratory

Baseline Wednesday Morning Cancun Mexico 2014: Mean: 6.228; Std. error: 0.120; Confidence interval: 5.948  
Thursday Morning Meditation Cancun Mexico 2014: Mean: 6.385; Std. error: 0.029; Confidence interval: 6.340  
Friday Morning Meditation Cancun Mexico 2014: Mean: 6.427; Std. error: 0.029; Confidence interval: 6.368  
Saturday Morning Meditation Cancun Mexico 2014: Mean: 6.600; Std. error: 0.019; Confidence interval: 6.560

By ANOVA one way test samples are statistically dissimilar,  $p = 0$



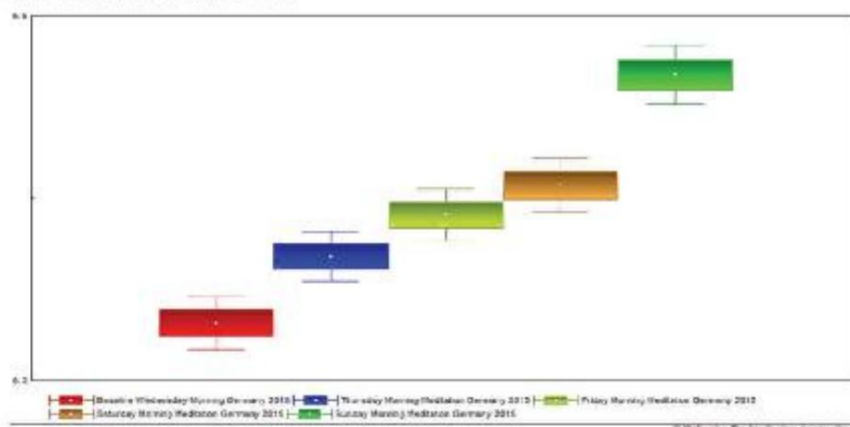
Graphic 15C

## COMPARING THE ENERGY OF EACH MORNING MEDITATION WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY MUNICH, GERMANY, 2015

### GDV Scientific Laboratory

Baseline Wednesday Morning Germany 2015: Mean: 6.253; Std. error: 0.110; Confidence interval: 5.920  
Thursday Morning Meditation Germany 2015: Mean: 6.316; Std. error: 0.013; Confidence interval: 6.305  
Friday Morning Meditation Germany 2015: Mean: 6.381; Std. error: 0.013; Confidence interval: 6.324  
Saturday Morning Meditation Germany 2015: Mean: 6.381; Std. error: 0.011; Confidence interval: 6.327  
Sunday Morning Meditation Germany 2015: Mean: 6.591; Std. error: 0.015; Confidence interval: 6.560

By ANOVA one way test samples are statistically dissimilar,  $p = 0$



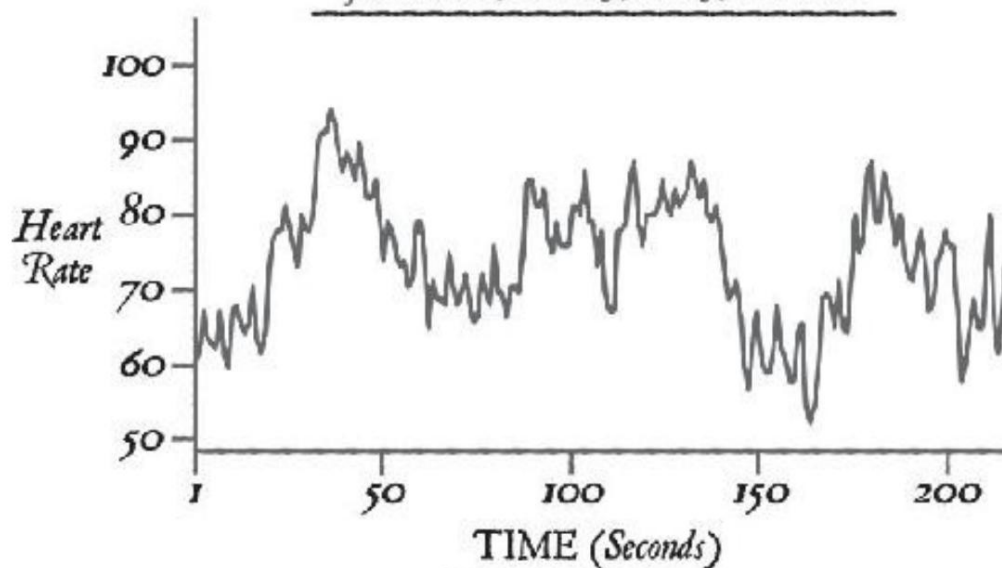
Graphic 15D

En las Gráficas 15C y 15D se aplica la misma escala de colores; sin embargo, estas medidas reflejan intervalos de tiempo específicos durante las meditaciones matutinas de cada día. El gráfico 15D tiene una línea verde extra porque medimos la energía de la habitación durante la meditación de la glándula pineal de las 4 AM. Como pueden ver, la energía estaba muy alta esa mañana.

## HEART-RHYTHM PATTERNS

### HRV INCOHERENCE

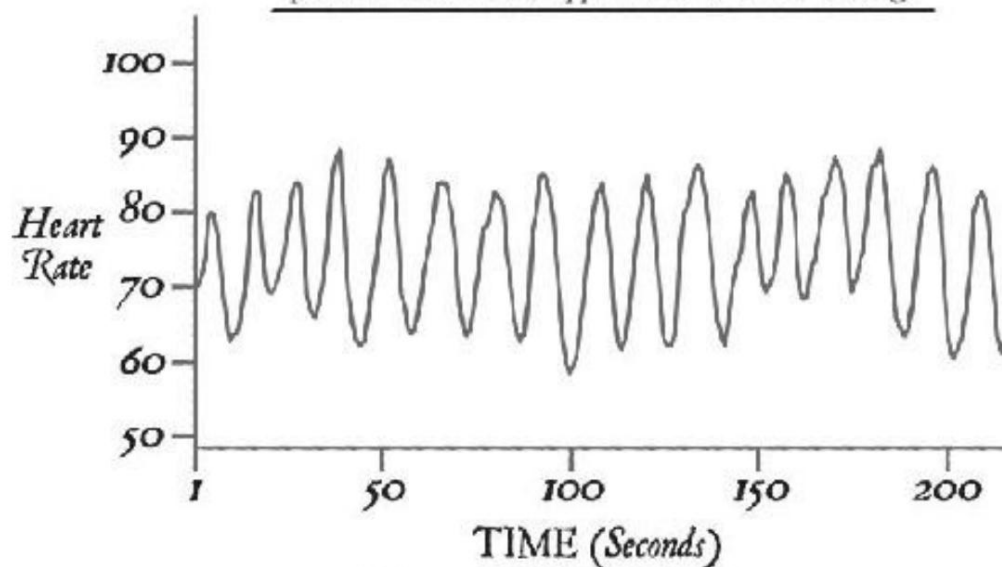
*frustration, anxiety, worry, irritation*



*Impairs Performance*

### HRV COHERENCE

*positive emotions, appreciation, love, courage*



*Promotes Optimal Performance*

*Figure 7.1*

Cortesía del HeartMath Institute, el gráfico HRV superior representa ritmos cardíacos incoherentes como resultado de sentir emociones como resentimiento, impaciencia y frustración. El gráfico HRV inferior

representa ritmos cardíacos coherentes como resultado de sentir emociones como gratitud, aprecio y amabilidad.

Cuando nuestra HRV está en un patrón coherente con el corazón, refleja una mayor sincronización y armonía dentro de las dos ramas del ANS, así como en la actividad que ocurre en nuestros centros cerebrales de nivel superior. Mucho de lo que hemos aprendido de la medicina occidental nos ha hecho creer que no podemos controlar el sistema nervioso autónomo de nuestro cuerpo (como la frecuencia cardíaca y la presión arterial) porque tales funciones están más allá del dominio de la mente consciente, sin mencionar la separación entre los sistemas nerviosos voluntario e involuntario. Ahora sabemos, sin embargo, que no es necesario ser un yogui o un místico para poder dominar tales habilidades. Solo tienes que ser sobrenatural, lo cual se puede aprender. Esta es una de las razones por las que HMI enseña la importancia de la coherencia del corazón no solo a las personas, sino también a las fuerzas armadas, las fuerzas del orden, las escuelas, los atletas y otras personas de alto funcionamiento, para que las personas puedan mantener la claridad, la capacidad de toma de decisiones y la compostura. en situaciones de alto estrés.

## Los beneficios de la coherencia cardíaca

Cuando elegimos cultivar y experimentar emociones elevadas y la señal coherente de esas emociones elevadas llega al cerebro, si la amplitud de la señal es lo suficientemente alta, se liberan en el cuerpo sustancias químicas equivalentes a esos sentimientos y emociones. A esto lo llamamos sentimiento, y los sentimientos positivos como este nos hacen sentir más ligeros y libres; en otras palabras, la energía de todo tu estado de ser se eleva. Si siente una elevada sensación de bienestar en un entorno seguro, la energía de esos sentimientos pone en marcha una cascada de al menos 1400 cambios bioquímicos en el promueven el crecimiento y cuerpo que, en lugar de extraer del campo invisible, la [reparación](#) . energía alrededor de su cuerpo para transformar la energía en química, ahora está agregando y expandiendo ese campo, dando como resultado una nueva expresión de química que refleja el cambio en la energía. ¿Cómo? Si los primeros tres centros de energía del cuerpo son consumidores de energía cuando estamos desequilibrados, el corazón es un expansor de energía, y cuando pones tu atención en tu corazón para crear y sostener emociones elevadas, esa energía coherente hace que tu corazón lata como un tambor. Es ese latido rítmico y coherente el que crea un campo magnético medible alrededor de su corazón y, por lo tanto, de su cuerpo. Al igual que el golpe concentrado de un tambor que produce una onda de sonido medible, cuanto más fuerte es el ritmo coherente del corazón, más se expande tu campo.

Cuando te sientes herido, enojado, estresado, celoso, enojado, competitivo o frustrado, por otro lado, la señal del corazón al cerebro se vuelve incoherente y esto desencadena la liberación de aproximadamente 1200 sustancias químicas en el cuerpo iguales a las sentimientos.<sup>17</sup> Esta descarga química dura aproximadamente de 90 segundos a dos minutos. A corto plazo, estos sentimientos estresantes no son dañinos; de hecho, si se resuelven, mejoran su resiliencia. Sin embargo, los efectos a largo plazo de las emociones de supervivencia no resueltas ponen todo el cuerpo en un estado de incoherencia, haciéndolo vulnerable a los problemas de salud relacionados con el estrés. Estas emociones de supervivencia se extraen del campo alrededor de su cuerpo, lo que hace que se sienta separado y materialista porque está poniendo la mayor parte de su atención en la materia, su cuerpo, el medio ambiente, el tiempo y, por supuesto, la f



Entre los hallazgos más significativos de HMI se encuentra que lo que sentimos minuto a minuto, segundo a segundo, influye en el corazón, y que nuestros sentimientos y emociones son un aspecto clave para desbloquear la "inteligencia del corazón". Debido a que los sentimientos y las emociones son energías que emiten poderosos campos magnéticos, cuanto más fuertes sean los sentimientos elevados, más fuerte será el campo magnético. De hecho, el corazón produce el campo magnético más fuerte del cuerpo, cinco mil veces más fuerte que el campo producido por el cerebro.<sup>18</sup>

Coloque su dedo en su muñeca y sienta su pulso. Ese pulso es una onda de energía llamada onda de presión arterial y viaja a través de todo el cuerpo, influyendo en todo, incluida la función cerebral. El pulso magnético del corazón no solo reverbera a través de cada célula del cuerpo, sino que también produce un campo alrededor de su cuerpo que se puede medir hasta 8 a 10 pies <sup>19</sup> Cuando activa usando un detector sensible el corazón al invocar emociones elevadas, no solo estás llamado magnetómetro. transmitiendo esa energía a cada célula; también estás irradiando esos sentimientos al espacio. Aquí es donde el corazón se mueve más allá de la biología hacia la física.

Usando electroencefalogramas, los científicos del laboratorio HMI descubrieron que cuando el corazón entra en coherencia, las ondas cerebrales entran con el ritmo cardíaco a una frecuencia de 0,10 Hz y también que la sincronización entre el corazón y el cerebro aumenta cuando el sujeto está en un corazón- estado coherente. Se ha demostrado que la frecuencia coherente de 0,10 Hz es un estado de rendimiento óptimo asociado con un mayor acceso a nuestra intuición más profunda y guía interna. Una vez que la mente analítica está fuera del camino, el individuo puede descender por la escalera de la conciencia desde las ondas cerebrales alfa a theta y delta, el estado en el que tienen lugar las funciones restauradoras del cuerpo. Coincidentemente, a menudo vemos a nuestros estudiantes reportando experiencias profundas o místicas en un delta profundo alrededor de 0,09 a 0,10 Hz (0,09 Hz es solo una centésima parte de un ciclo por segundo de la coherencia óptima reportada) mientras sus corazones están en un estado muy coherente. Sin embargo, la amplitud de la energía producida por el corazón aumenta el nivel de energía en el cerebro, en algunos casos más de 50 a 300 veces el nivel normal o más.

Una serie de experimentos realizados por Gary Schwartz, Ph.D., y sus colegas en la Universidad de Arizona demostraron aún más la evidencia que respalda la coherencia entre el corazón y el cerebro. En sus experimentos, encontraron comunicaciones inexplicables entre el corazón y el cerebro que no tenían sentido a través de vías de comunicación neurológicas u otras establecidas. Este descubrimiento estableció el hecho de que las interacciones energéticas entre el corazón

y el cerebro existe a través de campos electromagnéticos.<sup>20</sup> Ambos ejemplos apuntan al hecho de que cuando enfocamos nuestra atención en nuestro corazón y emociones, el latido del corazón actúa como un amplificador. Esto aumenta la sincronización entre nuestro corazón y cerebro y crea coherencia no solo en los órganos físicos, sino también en el campo electromagnético que rodea nuestro cuerpo.

También cabe destacar que justo detrás del esternón se encuentra una pequeña glándula llamada timo, que tiene una conexión íntima con el centro del corazón. Como uno de los principales órganos del sistema inmunitario, el timo cumple una función vital en la promoción de las células T, que defienden al cuerpo de patógenos como bacterias y virus. La glándula timo funciona de manera óptima hasta el inicio de la pubertad, pero comienza a encogerse a medida que envejecemos debido a la disminución natural en la producción de la hormona del crecimiento humano.

Al igual que con muchos órganos vitales, el timo también es propenso a los efectos negativos del estrés a largo plazo. Cuando vivimos en modo de emergencia durante largos períodos de tiempo y nuestro campo de energía vital disminuye, toda nuestra energía se dirige hacia el exterior para protegernos de las amenazas externas, dejando poca energía para protegernos de las amenazas internas. Eventualmente, esto conduce a una disfunción del sistema inmunológico. Tiene sentido, entonces, que a medida que el centro del corazón se activa con energía, al movilizar el sistema nervioso parasimpático para su crecimiento y reparación, la glándula timo debería volverse más activa también, porque ahora estamos agregando energía en esa glándula. Por lo tanto, la glándula timo también debería beneficiarse de la práctica de mantener la coherencia dentro del cuerpo, ayudando a mantener la vitalidad general de nuestro sistema inmunológico y la salud a largo plazo.

Aprendiste anteriormente en este libro que en mis propios estudios independientes, cuando nuestros estudiantes pudieron sentir y mantener la gratitud y otras emociones elevadas por un total de 15 a 20 minutos por día durante cuatro días, la energía de las emociones le indicó a la célula inmune genes para producir una proteína llamada inmunoglobulina A. El aumento significativo de IgA es un ejemplo perfecto de uno de los muchos efectos positivos en cascada de la coherencia cardíaca.

Todo esto se reduce a que la calidad del ritmo de nuestro corazón tiene consecuencias para nuestra salud en general. Si el corazón late en ritmos armoniosos, su eficiencia reduce el estrés en otros sistemas del cuerpo, maximiza nuestra energía y crea estados en los que prosperamos mental, emocional y físicamente. Si hay desarmonía en nuestros ritmos cardíacos, lo contrario es cierto. Esta incoherencia nos deja con menos energía disponible para sanar y mantener la salud y proyectos de construcción a largo plazo, creando

malestar dentro de nuestros estados internos y aumentar la tensión en el corazón y otros órganos.<sup>21</sup> Los ataques cardíacos y las enfermedades cardíacas, por ejemplo, ocurren cuando el cuerpo ha estado bajo estrés durante largos períodos de tiempo. Sin embargo, cuando elegimos intencionalmente emociones elevadas, centrándonos menos en la falta de armonía y más en la gratitud, nuestros cuerpos responden positivamente y disfrutamos de una mejor salud.

La próxima vez que use una emoción elevada para sintonizar con su futuro y acepte esos sentimientos antes de que se desarrolle el evento, y sienta gratitud porque el evento ya ocurrió, solo sepa que lo peor que probablemente le puede pasar es que comience a sanar.

## Los efectos del estrés crónico

Cuando vivimos en un constante estado de estrés, nuestro centro del corazón se vuelve incoherente y esto sofoca nuestra capacidad de crear. En respuesta a los caóticos ritmos cardíacos, el cerebro se vuelve muy desintegrado e incoherente, y esa incoherencia se refleja en las dos ramas del SNA. Si el sistema parasimpático es el freno y el sistema simpático es el acelerador, cuando trabajan en oposición, su cuerpo recibe un mensaje similar a pisar el acelerador mientras su pie está en el freno. No se necesita una cantidad significativa de conocimiento automotriz para comprender las ramificaciones de estas fuerzas opuestas: desgastamos los frenos y ponemos tensión en el tren motriz, mientras que el desperdicio resiste la energía y reduce la eficiencia del combustible. Eventualmente, esta habituación al estrés desgasta tanto el cuerpo que elimina nuestra capacidad de reparar y mantener la salud, agotando nuestra vitalidad y resiliencia.

Si la resiliencia se basa en el manejo eficiente de la energía, es posible que se sienta completamente agotado, fuera de sí y quizás enfermo mientras se encuentra bajo la influencia del estrés crónico. Cuanto más adictos nos volvemos a estos estados de estrés, menos probable es que abramos nuestros corazones, vayamos a nuestro interior y creemos conscientemente la coherencia del corazón.

Sirva como buen ejemplo una experiencia que tuve en mi casa en una zona rural del estado de Washington. Una noche de noviembre llegué a casa del trabajo, estacioné mi auto como siempre lo hacía y comencé a caminar por el camino de 40 yardas hacia mi casa. Estaba completamente oscuro. A unas 30 yardas de mi puerta principal, a mi derecha, escuché un gruñido siniestro que venía de detrás de unas rocas muy grandes. Inmediatamente, reduje mi enfoque en la materia (algo) y me encontré pensando: ¿Qué podría estar al acecho en la oscuridad? Empecé a buscar en mi mente y luego en mi entorno lo conocido de mi banco de memoria pasada para poder predecir mi futuro. ¿Podría ser uno de mis perros? Me preguntaba. Empecé a gritar sus nombres, pero no hubo respuesta. Cuando di unos pasos más, los gruñidos se hicieron más fuertes.

Sin tener que pensar en movilizar la energía de mi cuerpo, se me erizó el vello de la nuca, mi ritmo cardíaco y respiratorio aumentaron, y mis sentidos se agudizaron en preparación para la lucha o la huida. Saqué mi celular y encendí la linterna para afinar mi

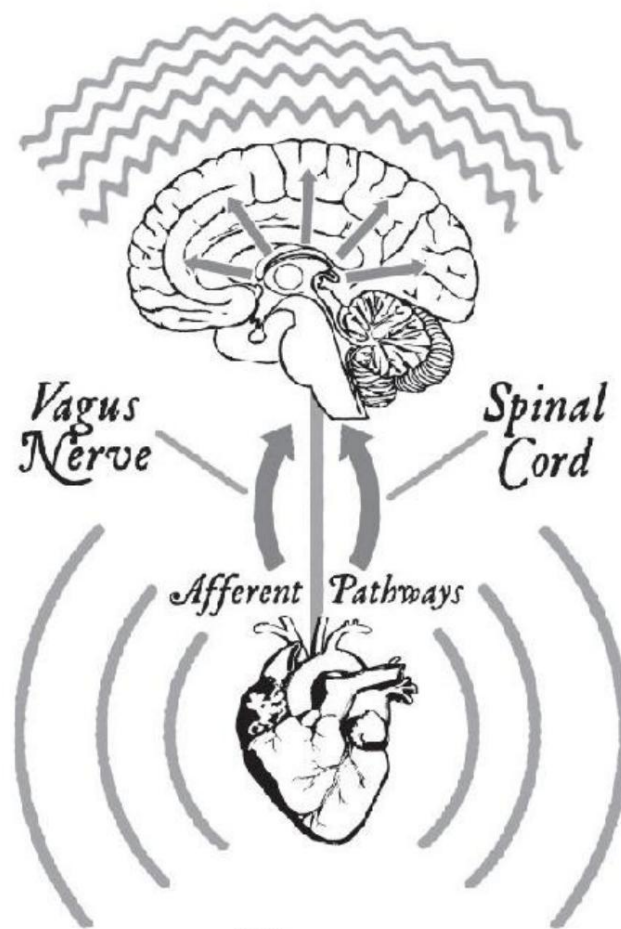
concentrarme en la posible amenaza, pero aún no podía ver qué estaba haciendo el ruido. Desde la oscuridad, el crecimiento continuó. Lentamente retrocedí y finalmente huí a mi granero, donde mis peones estaban guardando los caballos para pasar la noche. Tomamos nuestras armas y linternas y regresamos a la escena justo a tiempo para ver a un puma y su cachorro corriendo entre los arbustos.

Probablemente puedas deducir de esta historia que una situación tan estresante como esta no es el momento para abrir tu corazón o confiar en lo desconocido. No es el momento de desviar su atención de las cosas en su mundo material exterior para enfocarse en una nueva posibilidad en su mente. Es un momento para correr, esconderse o luchar. Pero si está perpetuamente enganchado al estado de lucha o huida, incluso si no hay un puma en los arbustos, es menos probable que quiera cerrar los ojos y entrar porque tiene que mantener su atención en la amenaza percibida. fuera de ti Ninguna información nueva puede ingresar a su sistema nervioso que no sea igual o relevante para las emociones que está experimentando, por lo que no puede programar su cuerpo para un nuevo destino. Así que tiene sentido que cuanto más vivas adicto a las hormonas del estrés en tu vida normal, menos probable es que quieras crear, meditar o abrir tu corazón y ser vulnerable.

## El “Corazón-Cerebro”

En 1991, el trabajo pionero de J. Andrew Armour, MD, Ph.D., demostró que el corazón literalmente tiene una mente propia. Con hasta 40.000 neuronas, el corazón tiene un sistema nervioso que funciona independientemente del cerebro. El término técnico acuñado para este sistema es el sistema nervioso cardíaco intrínseco, más comúnmente conocido como “corazón-cerebro”.<sup>22</sup> Este descubrimiento fue tan monumental que condujo a un nuevo campo de la ciencia llamado neurocardiología.

## HEART COHERENCE AFFECTING BRAIN COHERENCE



*Figure 7.2*

Cuando el corazón adquiere coherencia, actúa como un amplificador, enviando información coherente a través de sus vías nerviosas aferentes directamente al tálamo, que sincroniza la neocorteza y los centros de supervivencia del cerebro.

El corazón y el cerebro están conectados por vías eferentes (descendentes) y aferentes (ascendentes); sin embargo, el 90 por ciento de las fibras nerviosas conectadas ascienden desde el corazón hasta el cerebro.<sup>23</sup> Armour descubrió que estas vías neuronales aferentes directas envían continuamente señales e información que interactúan y modifican la actividad en los centros cognitivos y emocionales superiores del cerebro.<sup>24</sup> Estas Las señales del corazón al cerebro se conectan a través del nervio vago y continúan directamente al tálamo (que sincroniza la actividad cortical como el pensamiento, la percepción y la comprensión del lenguaje), luego a los lóbulos frontales (responsables de la actividad motora)

funciones y resolución de problemas), y al centro de supervivencia del cerebro, la amígdala (que señala la memoria emocional). Las células centrales de la amígdala incluso se sincronizan con los latidos del corazón.<sup>25</sup> (Consulte [la figura 7.2.](#)) Esto significa que si el centro de su corazón está abierto, está manteniendo controlados los centros de supervivencia de su cerebro. Es posible, entonces, que cuanto más centrado estés en tu corazón, menos probabilidades tendrás de reaccionar ante los factores estresantes de tu vida. Lo contrario también es cierto: cuanta menos energía tengas en el centro de tu corazón, más probabilidades tendrás de vivir en modo de supervivencia.

Esto nos dice que nuestros sentimientos y ritmos cardíacos afectan los recuerdos y las respuestas emocionales que ocurren en nosotros, por lo que el estrés y la ansiedad pueden desencadenar patrones de ondas cerebrales que coincidan con un hábito de ansiedad del pasado. Por el contrario, al igual que una computadora que hace coincidir patrones, las emociones elevadas del corazón pueden producir coherencia en los patrones de ondas cerebrales, por lo que si está invocando los sentimientos de su futuro mediante la creación de estados elevados, su cerebro está comenzando a establecer las redes neuronales para esas emociones futuras. El descubrimiento de Armour de las vías neuronales aferentes desde el corazón hasta el cerebro demuestra que el corazón procesa las emociones de forma independiente, responde directamente al entorno y regula sus ritmos, sin recibir información del cerebro. Eso es porque el corazón y el ANS siempre trabajan juntos. También cabe destacar que los nervios que facilitan esta comunicación le permiten al corazón sentir, recordar, autorregularse y tomar decisiones sobre el control cardíaco independientemente del sistema nervioso.<sup>26</sup> En pocas palabras, las emociones y los sentimientos que se originan en el corazón juegan un papel importante. en la forma en que pensamos, procesamos la información, sentimos y entendemos el mundo y nuestro lugar en él.<sup>27</sup> Una vez que se activa el centro del corazón, actúa como un amplificador para poner en marcha el cerebro, mejorar su actividad y crear equilibrio, orden. y coherencia en todo el cuerpo.

## Vivir centrado en el corazón

Como dije antes, cada pensamiento que piensas produce una química correspondiente igual a ese pensamiento, que a su vez crea una emoción. Por lo tanto, eres sugestionable solo a los pensamientos iguales a tu estado emocional. Ahora sabemos que cuando nuestros estudiantes están centrados en el corazón y sienten más plenitud y unidad, están menos separados de sus sueños. Cuando sienten gratitud, abundancia, libertad o amor, todas esas emociones son bienvenidas.

pensamientos correspondientes. Esas emociones centradas en el corazón abren la puerta a la mente subconsciente para que pueda programar su sistema nervioso autónomo igual a los pensamientos de su nuevo futuro. También sabemos que si viven con sentimientos de miedo o carencia pero tratan de pensar que son abundantes, no pueden producir un efecto medible, porque el cambio solo puede ocurrir cuando los pensamientos están alineados con el estado emocional del cuerpo. Pueden pensar positivamente todo lo que quieran, pero sin un sentimiento o emoción equivalente a ese pensamiento, el mensaje no se puede sentir o comprender en el resto del cuerpo.

Así que podrías repetir la afirmación No tengo miedo hasta que estés azul en la cara, pero si lo que realmente sientes es miedo, el pensamiento No tengo miedo nunca pasa del cerebro, lo que significa que no estás enviando señales al cuerpo. y ANS en un nuevo destino específico. El sentimiento es lo que produce la carga emocional (energía) para estimular su SNA hacia un destino diferente. Sin el sentimiento, queda una desconexión entre tu cerebro y tu cuerpo, entre el pensamiento de salud y el sentimiento de salud, y no puedes encarnar ese nuevo estado de ser.

Solo cuando cambias tu energía puedes producir efectos más consistentes. Si mantienes estas emociones elevadas a diario, eventualmente tu cuerpo, en su inteligencia innata, comienza a hacer cambios genéticos relativos en la forma que describí anteriormente. Eso es porque el cuerpo cree que la emoción que estás abrazando proviene de una experiencia en tu entorno. Entonces, cuando abres el centro de tu corazón, practicas sentir una emoción antes de que ocurra la experiencia y la unes con una intención clara, el cuerpo responde como si fuera una experiencia futura. Esa coherencia corazón-mente influye en la química y la energía de tu cuerpo de varias maneras.

Si la coherencia entre el corazón y el cerebro puede originarse en el corazón, y su sincronización da como resultado un rendimiento y una salud óptimos, entonces debería tomarse un tiempo todos los días para concentrarse en activar el centro de su corazón. Al elegir intencionalmente sentir las emociones elevadas del corazón en lugar de esperar que algo fuera de ti provoque esas emociones, te conviertes en quien realmente debes ser: un individuo empoderado por el corazón. Cuando vives con el corazón, eliges el amor de forma natural y lo demuestras de manera innata a través de la compasión y el cuidado del bienestar tuyo, de los demás y del planeta Tierra. A través de nuestra asociación con HMI, nuestros estudiantes han demostrado que con la práctica, de hecho, podemos producir,



regular y sostener sentimientos y emociones elevados, independientemente de los eventos en nuestro mundo externo.

En nuestros talleres alrededor del mundo, a través de la práctica de regular los ritmos cardíacos para mantener emociones elevadas, enseñamos a nuestros estudiantes cómo generar coherencia entre el corazón y el cerebro. Luego medimos sus habilidades usando monitores HRV. Durante las meditaciones guiadas, les pedimos a nuestros estudiantes que se rindan a los sentimientos de gratitud, alegría y amor, y alentamos la práctica diaria fuera de nuestra instrucción formal, porque cuando uno elige practicar sentarse en un estado de coherencia, se convierte en un hábito. Espero que con suficiente práctica, nuestros estudiantes puedan reemplazar viejos guiones mentales de sentirse indignos, temerosos o inseguros con estados de ser más elevados y enamorarse profundamente de sus vidas. Hemos visto a muchos de ellos demostrar que, de hecho, es posible producir efectos tangibles, medibles y positivos en sus vidas simplemente cambiando el paradigma de sus pensamientos y sentimientos. Estas personas dedicadas regresan a sus hogares, donde los efectos positivos que han producido en sus propias vidas se propagan para afectar positivamente a sus familias y comunidades, expandiendo continuamente su influencia vibratoria de armonía y coherencia en todo el mundo.

Al practicar repetidamente la regulación de los estados emocionales elevados, con el tiempo el sentimiento constante de emociones elevadas crea una nueva base emocional. Esta línea de base entonces comienza a influir continuamente en un nuevo conjunto de pensamientos iguales a los sentimientos intensificados. La suma de esos nuevos pensamientos crea un nuevo nivel mental, que luego produce más emociones correspondientes iguales a esos pensamientos, manteniendo aún más esa línea de base. Cuando se produce este circuito de retroalimentación entre el corazón (cuerpo) y la mente (cerebro), te encuentras en un estado de ser completamente nuevo: la conciencia de la mente ilimitada y la energía del amor y la gratitud profundos. La repetición de este proceso es lo que significa reacondicionar su cuerpo, reconfigurar su cerebro y reconfigurar su biología igual a su nuevo estado de ser. Ahora estás transmitiendo de forma natural, automática y regular una firma electromagnética de energía diferente al campo. Esto es lo que eres, o en lo que te has convertido.

Se podrían escribir innumerables libros de historia a través de la lente de las emociones incoherentes. Ya sea que el resultado sea una tragedia de Shakespeare, un genocidio o una guerra mundial, las emociones de supervivencia como la culpa, el odio, la ira, la competencia y la retribución han resultado en un interminable e innecesario camino de dolor, sufrimiento, opresión y muerte. Los resultados han causado que los humanos vivan en oposición.

y conflicto más que en paz y armonía. Este es un momento en la historia en el que podemos romper ese ciclo. Este es un momento crucial en la historia de la humanidad donde la sabiduría antigua y la ciencia moderna se cruzan para brindarnos la tecnología y el conocimiento científico para aprender no solo cómo manejar nuestras emociones de manera más eficiente y efectiva, sino también lo que eso significa para nuestra salud. relaciones, niveles de energía y evolución personal y colectiva. No requiere mover montañas, solo cambiar nuestro estado interno de ser. Esto nos permite alterar la forma en que actuamos unos con otros, reemplazando situaciones estresantes con experiencias positivas que nos dan energía, llenan nuestro espíritu y nos dejan con una sensación de totalidad, conexión y unidad. El cerebro puede pensar, pero cuando conviertes tu corazón en un instrumento de percepción, sabe .

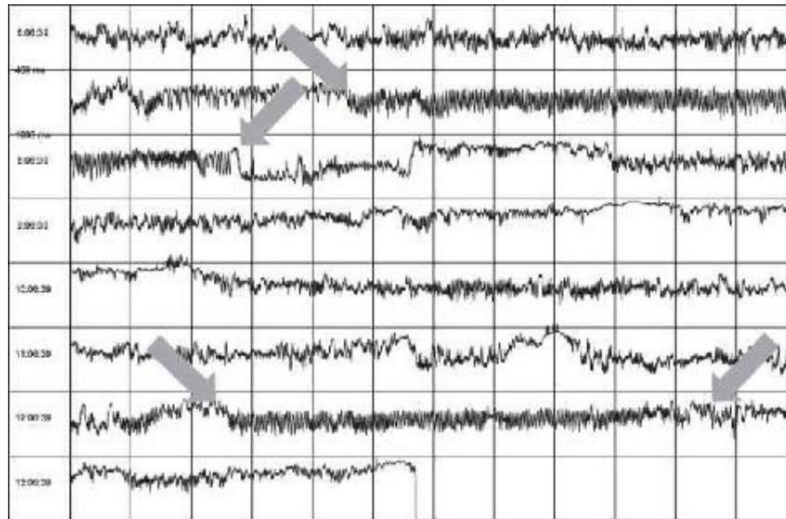
## Ejemplos de nuestros talleres

Para ver un ejemplo de cómo la coherencia del corazón crea la coherencia del cerebro, eche un vistazo a [los Gráficos 8A y 8B](#) en el inserto a color. La primera imagen muestra patrones de ondas cerebrales beta normales relativamente bajos antes de que la persona comience a crear coherencia cardíaca. La segunda imagen muestra un cambio significativo una vez que la persona pasa a una coherencia cardíaca sostenida solo unos segundos después. Eso es porque el corazón actúa como un amplificador para influir en el cerebro para crear ondas cerebrales alfa sincronizadas muy coherentes.

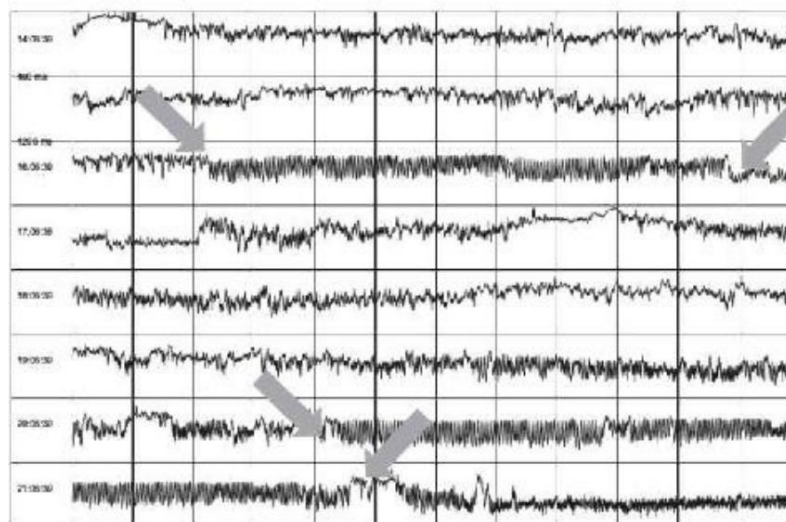
En [las Figuras 7.3A y 7.3B](#) verá un análisis HRV de uno de nuestros estudiantes tomado en un taller avanzado. Ella está teniendo un día increíble.

El primer gráfico, en [la Figura 7.3A](#), representa dos meditaciones, una por la mañana y otra justo antes del almuerzo, y cada bloque representa cinco minutos de tiempo transcurrido. Donde ve la primera flecha gris en la parte superior del escaneo que apunta hacia abajo a la derecha es cuando entró (y mantuvo) la coherencia cardíaca. Durante nuestra meditación de las 7 AM, ella mantuvo este estado por más de 50 minutos, hasta que ves la segunda flecha apuntando hacia abajo a la izquierda.

En la parte inferior del escaneo, donde se ve la segunda flecha gris que apunta hacia abajo a la derecha, es cuando volvió a entrar en coherencia cardíaca durante 38 minutos durante una meditación justo antes del almuerzo, y termina con la segunda flecha gris que apunta hacia abajo a la izquierda. Puedes ver que está desarrollando la habilidad.



*Figure 7.3A*



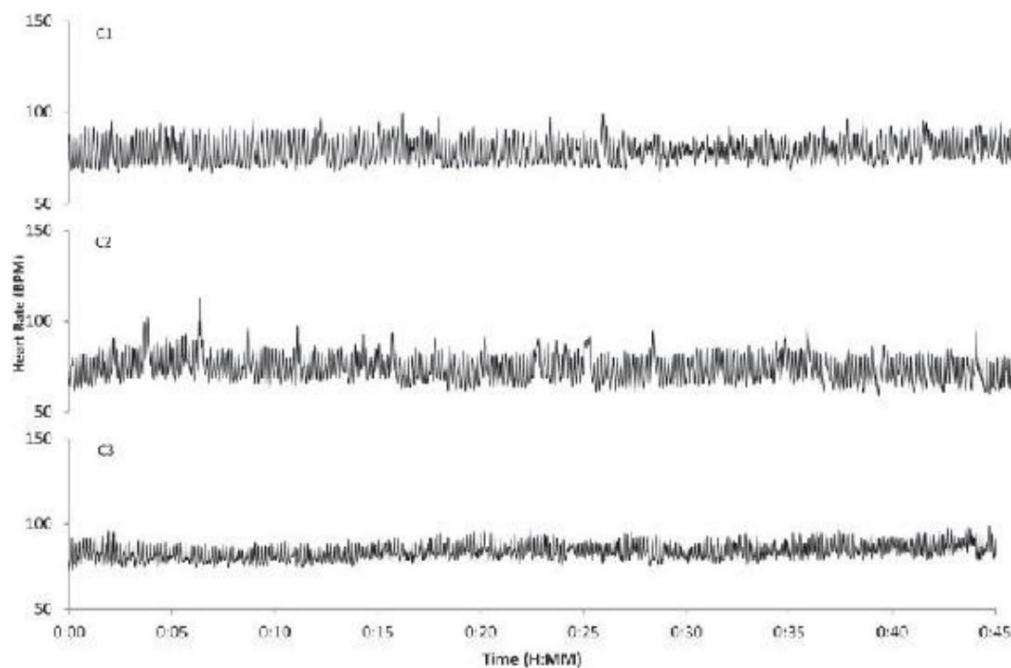
*Figure 7.3B*

Cada conjunto de flechas grises que apuntan hacia adentro en ambas figuras representa a un estudiante que entra en coherencia del corazón al mantener un estado emocional elevado. Cada bloque cuadrado representa un intervalo de tiempo de cinco minutos. De las Figuras 7.3A y 7.3B, se puede decir que está desarrollando la habilidad de regular sus estados internos.

En la figura 7.3B, en la parte inferior donde las dos flechas apuntan hacia adentro, el estudiante entra espontáneamente en coherencia cardíaca durante más de una hora. Su cuerpo está siendo acondicionado para una nueva mente.

Ahora mire la [figura 7.3B](#). En la próxima meditación más tarde esa tarde, si miras entre las dos flechas grises en la parte superior de la figura, puedes ver que vuelve a la coherencia del corazón durante casi 45 minutos. Sin embargo, lo que hace que esta lectura sea tan fascinante es lo que sucede más tarde esa noche, alrededor de las 8 p. m. (vea el segundo conjunto de flechas grises que apuntan hacia adentro). Como no había meditación en ese momento, le preguntamos más tarde qué había experimentado. Su corazón entró en "súper coherencia" durante más de una hora mientras estaba en su nivel normal de vigilia.

Nos dijo que se estaba preparando para ir a la cama cuando de repente sintió una abrumadora sensación de amor. Era tan fuerte que tuvo que acostarse y rendirse a él. Su corazón entró espontáneamente en coherencia cardíaca, y durante una hora y 10 minutos mientras estaba acostada en su cama, se enamoró profundamente de su vida. Sostuvo un cambio en su ANS. Donde ves la última flecha es donde dijo que se dio la vuelta y se quedó dormida. No es una mala manera de terminar un día, ¿no le parece?



*Figure 7.4*

Un ejemplo de tres estudiantes que mantienen emociones centradas en el corazón durante 45 minutos.

Así que reflexione sobre esto: ¿sabe lo fácil que es tener un pensamiento temeroso o ansioso sobre un evento futuro que no ha sucedido, y en su mente abrazar emocionalmente este resultado ficticio una y otra vez? ¿Y sabes cómo cuanta más energía alimentas el pensamiento, más reflexionas sobre otros posibles resultados y, finalmente, esos pensamientos te llevan al peor de los casos? Son las emociones las que impulsan esos pensamientos.

Has condicionado tu cuerpo para ser la mente en el miedo y la ansiedad. Si esto continúa durante un largo período de tiempo, su cuerpo puede tener un ataque de pánico, una función corporal autónoma y espontánea que su mente consciente no puede controlar.

Pero, ¿y si en lugar de condicionar el cuerpo a la mente del miedo y la ansiedad, experimentarías emociones elevadas sostenidas y condicionaras tu cuerpo a la mente del amor y la coherencia? En lugar de tener miedo y temer que un ataque de pánico vuelva a ocurrir, te emocionarías y esperarías la perspectiva de tener un ataque de amor autónomo.

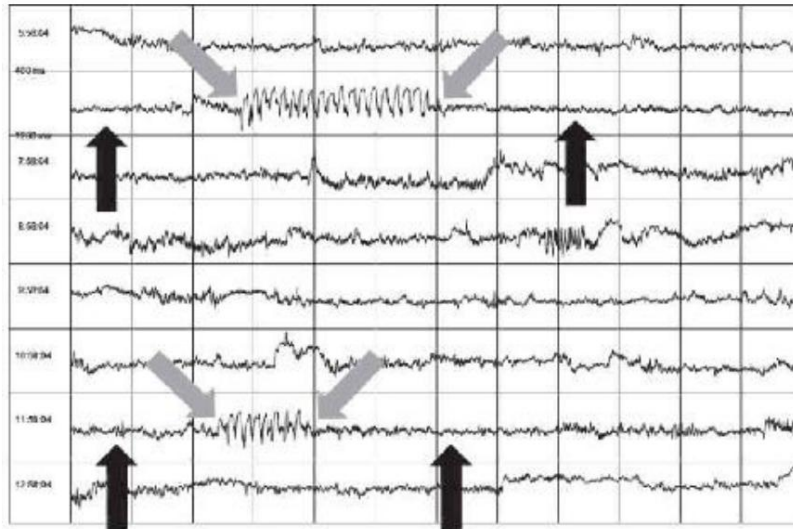
La Figura 7.4 muestra tres ejemplos más de estudiantes que pueden mantener la coherencia cardíaca durante largos períodos de tiempo. Si miras de cerca, verás que todos sus corazones están respondiendo a un estado constante de emociones elevadas durante al menos 45 minutos, es decir, sus cuerpos están respondiendo a una nueva mente. Yo diría que eso es bastante sobrenatural.

Las Figuras 7.5A y 7.5B muestran dos ejemplos de personas con muy poca variabilidad del ritmo cardíaco (señaladas con dos conjuntos de flechas negras apuntando hacia arriba) en el estado natural de vigilia. Observe los cambios en la variabilidad del ritmo cardíaco cuando practican la coherencia cardíaca que se muestra en el área entre las flechas grises que apuntan hacia adentro. Incluso si es solo por 8 a 15 minutos, estos estudiantes están cambiando su biología.

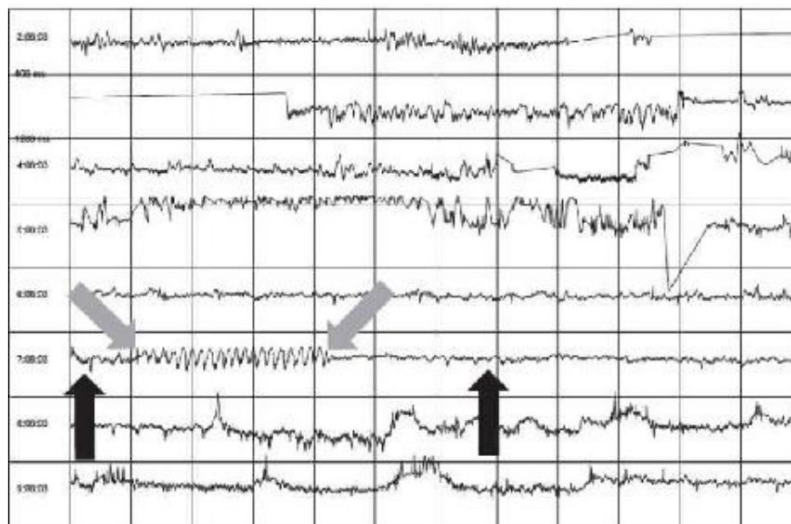
## Meditación de coherencia del corazón

Esta meditación se basa en la técnica Heart Lock-In desarrollada por HMI. Cierra los ojos, permite que tu cuerpo se relaje y lleva tu atención a tu corazón. Comience a inhalar y exhalar desde el centro del corazón y continúe haciéndolo más lenta y profundamente. Cuando su mente divague, siga volviendo su atención y conciencia a su pecho, su corazón y su respiración.

A continuación, mientras reposas tu atención en tu cuarto centro, trae algunas emociones elevadas mientras continúas inhalando y exhalando desde el centro de tu corazón. Una vez que sientas estas emociones sinceras en el área de tu pecho, envía esa energía más allá de tu cuerpo y combínala con tu intención. Continúe transmitiendo esa energía e intención a su alrededor. Comienza con 10 minutos y trata de extender el tiempo que practicas todos los días.



*Figure 7.5A*



*Figure 7.5B*

En ambas figuras, puede ver a dos estudiantes diferentes que tienen muy poca variabilidad del ritmo cardíaco (demostrado por las flechas negras que apuntan hacia arriba). Sin embargo, cuando llegue el momento de abrir sus corazones, si miras entre las dos flechas grises, verás un cambio significativo.

Incluso si es solo por 8 a 15 minutos, están cambiando su fisiología.

Eventualmente, cuando llegue a saber cómo se siente en su cuerpo experimentar estas emociones elevadas, puede practicar durante todo el día con los ojos abiertos (aprenderá más sobre cómo hacer esto en el Capítulo 9, Meditación caminando ). Incluso puede configurar un recordatorio en su teléfono para cuatro



veces al día, y cuando suene, tómame un minuto o dos para sentir esas emociones elevadas.



## Capítulo 8

---

# PELÍCULAS DE LA MENTE/CALEIDOSCOPIO

---

Acababa de terminar una conferencia magistral un sábado por la noche en Orlando, Florida. A la mañana siguiente, mientras hacía las maletas para prepararme para mi vuelo de regreso a casa por la tarde, encendí la televisión para ponerme al día con la situación política en los Estados Unidos. Fue en medio de las elecciones presidenciales de 2016, y dado que había estado fuera del país viajando y dando conferencias durante las tres semanas anteriores, tenía curiosidad por saber qué había sucedido durante mi tiempo fuera. Rápidamente navegué por los canales para encontrar una estación de noticias, bajé el control remoto y, mientras prestaba atención a la televisión, continué empacando. De repente, apareció un comercial que me llamó la atención, y en un instante entendí por qué llamamos programación a la televisión.

El comercial comenzaba con una toma exterior nocturna de la casa de una pareja. A medida que la cámara se acerca a la casa, aparecen en la pantalla las palabras "Noche n.º 14 con culebrilla". Cuando el plano se desplaza hacia el interior, suena una música tierna pero inquietante mientras un anciano gime de dolor a los pies de su cama. Su preocupada esposa entra en la habitación y le pregunta cómo está. "Me duele", responde. En la esquina inferior derecha, en una fuente diminuta casi del mismo color que el fondo, están las palabras "Representación del actor".

La esposa se acerca con una mirada de desesperación y lentamente levanta la camisa de su esposo, revelando enormes lesiones con costras rojas que cubren más de la mitad de su parte inferior.

atrás. Las imágenes son impactantes, grotescas y horribles, y parecen nada menos que una gran quemadura de tercer grado. En mis 31 años de práctica, he examinado a cientos de personas con culebrilla y nunca he visto nada tan grave como las lesiones fabricadas en este comercial. Inmediatamente supe que estaba diseñado para evocar una fuerte respuesta emocional en la audiencia, porque ciertamente lo hizo en mí.

Una vez que ve el sarpullido en la espalda del hombre, el comercial logra su objetivo de captar su atención. Debido a que la representación de la erupción es tan llamativa, cambia la forma en que se sentía desde unos momentos antes de su estado actual de observación. En el momento en que el comercial cambia significativamente su estado emocional interno, hace que ponga más atención y conciencia en la fuente de la interrupción en su entorno externo. Cuanto más fuerte es la emoción que causa (estímulo), más te inclinas y prestas atención (respuesta). Esta asociación de estímulo y respuesta, o condicionamiento, es cómo se crean los recuerdos a largo plazo o asociativos.

Este proceso de condicionamiento comienza emparejando un símbolo o una imagen con un cambio en un estado emocional, una combinación que abre la puerta entre la mente consciente y la subconsciente. En el caso de las tejas comerciales, ahora que han captado toda su atención (y comenzado el proceso de programación), no puede evitar preguntarse, naturalmente, qué dirán a continuación. El comercial continúa con un narrador masculino sombrío: "Si alguna vez ha tenido varicela, el virus de la culebrilla ya está dentro de usted.

A medida que envejeces, tu sistema inmunológico se debilita y pierde su capacidad para controlar el virus de la culebrilla". Mediante el uso de la marca emocional, esta es la primera instancia en la que el comercial plantea cuestiones éticas al decirle a la audiencia que el sistema inmunológico se debilita con la edad. A continuación, vemos al hombre en el baño mirándose en el espejo. Se ve preocupado, roto y derrotado.

La escena cambia a su esposa hablando por teléfono en la cocina. "Simplemente no puedo soportar verlo así", dice ella.

A continuación, vemos al hombre doblado en su cama, con la palma de la mano en la frente, haciendo una mueca de dolor. Luego, el narrador hace una sugerencia directa, reforzada por las mismas palabras que aparecen en la pantalla: "1 de cada 3 personas tendrá herpes zóster en su vida". El narrador continúa mientras las mismas palabras permanecen en la pantalla.

"La erupción de la culebrilla puede durar hasta 30 días".

La escena corta a su esposa suplicando directamente a la cámara: "Ojalá hubiera algo que pudiera hacer para ayudar".

Nuevamente, vemos al hombre con dolor, y en la pantalla aparecen las palabras: "1 de cada 5 personas con culebrilla tendrá dolor en los nervios a largo plazo". Estas palabras permanecen en la pantalla durante el resto de la narración, que dice: "Algunas personas con culebrilla tendrán dolor en los nervios a largo plazo, que puede durar desde algunos meses hasta algunos años. No espere hasta que alguien a quien ama desarrolle culebrilla. Hable con su médico o farmacéutico acerca de su riesgo".

Echemos un vistazo más de cerca a lo que este comercial está tratando de hacer. Primero, te pone en un estado emocional al cambiar cómo te sientes. Una vez que capta su atención, inmediatamente se vuelve más abierto y sugestionable a la información que sigue. Ahora que eres más propenso a aceptar, creer y entregarte a esta información (sin analizarla), si te sientes temeroso, victimizado, vulnerable, preocupado, conmocionado, débil, cansado o con dolor, estás más susceptible a la información igual a esas emociones. Puede comenzar a preguntarse si la dolencia podría pasarle a usted.

En varios puntos durante el comercial, ciertos "hechos" aparecen escritos en la pantalla, lo que le permite seguir leyendo. Esto para reforzar la programación. Además, mientras el cerebro pensante se enfoca en leer la copia, el contenido de la narración se desliza detrás de la mente consciente hacia la mente subconsciente. Como una grabadora de audio, graba todo el guión y crea un programa interno.

A continuación, a través de una sugerencia directa y literal, el narrador le ha infundido miedo al sugerirle personalmente que ya tiene el virus de la culebrilla en su cuerpo y que, debido al proceso natural de envejecimiento, su sistema inmunológico ya no es lo suficientemente fuerte como para cuidarlo. el virus. Esto enciende su cerebro emocional (el asiento de su sistema nervioso autónomo), lo que le permite programarse. Una vez que las sugerencias llegan a su sistema nervioso autónomo, toma las órdenes sin cuestionarlas y se ocupa de hacer cambios químicos en su cuerpo iguales a las sugerencias literales. En otras palabras, su cuerpo se programará inconsciente y automáticamente para debilitar su función inmunológica. En conclusión, estás en riesgo y mejor no esperes a contraerlo. El efecto del comercial va un poco más allá: si alguna vez ha tenido varicela y después de ver esto "piensa" que su sistema inmunológico es débil debido a su edad, decidirá que tiene una necesidad aún mayor de prevenir la culebrilla, por lo que estará aún más motivado para comprar el medicamento.

Si usted es una persona que tiene culebrilla y está viendo este comercial, cuando vea que su condición no es tan grave como la culebrilla del actor, es posible que se encuentre pensando, debo tomar el medicamento ahora para que no lo haga . no empeore. No quiero terminar como él. Si no tiene culebrilla, al final del comercial es posible que aún se quede preguntándose en silencio: ¿ Soy parte de las dos terceras partes de la población que está a salvo? ¿O estoy en el tercio de la población que contraerá el virus? Si piensa, espero no ser parte del tercio, significa que cree que puede haber una posibilidad de que sea susceptible y vulnerable, dejándolo inconscientemente pensando que ya lo tiene.

¿Sabes lo que me pareció más absurdo de este comercial? Ni siquiera mencionan la droga, lo que significa que no tienen que revelar sus efectos secundarios. Como el comercial había despertado mi curiosidad, dejé de empacar y busqué en Internet otro comercial de la misma compañía farmacéutica. Quería saber qué medicamento sugerían para aliviar la gravedad de las lesiones exageradas y fabricadas del actor. Después de una búsqueda rápida, encontré varios comerciales similares con el mismo tema y redacción pero con ligeras variaciones. Sin embargo, todos compartían una cosa en común; todos fueron diseñados para captar su atención.

En el siguiente comercial que vi, una mujer usa gafas protectoras y nada en una piscina olímpica. Todo es blanco y negro. En un giro del comercial anterior, el narrador (hablando con un acento británico femenino autoritario) es el virus de la culebrilla y la narración proviene del interior de la cabeza de la mujer:

“Impresionante, Linda. La edad no te está ralentizando, pero tu sistema inmunológico se debilita a medida que envejeces, lo que aumenta el riesgo para mí: el virus de la culebrilla. He estado acechando dentro de ti desde que tuviste varicela. Podría salir a la superficie en cualquier momento como un doloroso sarpullido con ampollas”. Luego, la escena cambia abruptamente de blanco y negro a color y un hombre se levanta la camisa para revelar la peor erupción de herpes zóster que jamás haya visto. Una vez más, la lesión grotesca y con ampollas no puede evitar atraer su atención. Tan pronto como la escena cambia a color, vuelve al nadador en blanco y negro.

El comercial continúa de manera y fórmula similar al anterior: primero haga una declaración llamativa o muestre una imagen impactante para cambiar el estado emocional del espectador, luego haga que sea más sugestionable a la información a través del cambio en su estado emocional, y Finalmente, use la autosugestión para que se pregunte si ya tiene culebrilla. Este anuncio

también infiere que, aunque esté sano, haga ejercicio y se cuide, aún puede convertirse en víctima del virus, lo que sugiere que nadie es inmune. Una vez más, las palabras en la pantalla refuerzan el mensaje: "1 de cada 3 personas me entiende en su vida. Linda, ¿serás tú? Si te identificas con la mujer de alguna manera, la voz te está hablando directamente a ti.

Luego, el tono del comercial cambia cuando un nuevo narrador masculino comienza a hablar en un tono confiado y alegre, sin preocupaciones ni preocupaciones. Con un acento británico similar, la voz dice: "Y es por eso que Linda me consiguió: Droga X". La escena permanece en blanco y negro excepto por el traje de baño de la mujer, su gorro de baño y el nombre de la droga, que aparece en la pantalla en una fuente grande y sofisticada. Ahora la droga ha sido impresa en su cerebro a otro nivel. Una vez más, el anuncio ha creado una asociación entre su salud y seguridad y el medicamento que lo protegerá. El lema aparece en la pantalla mientras el narrador lo lee en voz alta, afirmando que el medicamento ayuda a "reforzar su sistema inmunológico contra el herpes zóster. Para ayudar a protegerla de ti, herpes zoster.

Al final del comercial, el narrador dice: "El fármaco X se usa para prevenir la culebrilla en adultos de cincuenta años o más. El medicamento no debe usarse para tratar la culebrilla y no ayuda a todos". Aquí está el chiste: "No debe tomar el medicamento si tiene un sistema inmunitario debilitado".

Vaya, ¿qué? Respaldo. Aquí está la ironía: simplemente le dijeron que a medida que envejece, su sistema inmunológico se debilita y tiene un mayor riesgo de contraer culebrilla. Se supone que el medicamento fortalece su sistema inmunológico, pero no debe usarlo si tiene un sistema inmunológico debilitado. Ahora viene el dilema: si aún elige tomar el medicamento, cree que el medicamento es más poderoso que su sistema inmunológico posiblemente debilitado. La programación funcionó.

Lo que los anunciantes inteligentes, si no poco éticos, entienden es que este mensaje es confuso y desorientador para su mente consciente. Al mismo tiempo, sin embargo, están programando su mente subconsciente con la idea de que su sistema inmunitario es débil, probablemente ya tenga el virus dentro de usted y las posibilidades de que contraiga herpes zóster son altas, incluso si está sano. Además, se le dice que sin el medicamento, es probable que sufra, aunque no hay garantía de que la culebrilla desaparezca fácilmente, y que aún podría no funcionar si su sistema inmunológico está débil.

Finalmente vienen los efectos secundarios (que no son efectos secundarios, sino efectos directos): "Erupción tipo culebrilla, enrojecimiento, dolor, picazón, hinchazón, bultos duros, calor, moretones o hinchazón en el lugar de la inyección y dolor de cabeza. hablar con usted

médico si planea estar cerca de recién nacidos o personas que están embarazadas o tienen un sistema inmunitario debilitado porque la vacuna tiene una versión debilitada del virus de la varicela y usted podría infectarlos”.

¡Guau! Empecé a preguntarme en qué planeta estaba viviendo. Este tipo de programación hace que te preguntes si realmente tenemos libre albedrío o si todos tomamos decisiones en función de lo que nos han condicionado para creer que es la respuesta, ya sea cierto tipo de cerveza, champú o acondicionador, el último teléfono inteligente, o una pastilla que puede o no aliviar el virus de la culebrilla que puede o no tener. La mayoría de las veces, la publicidad apela a la carencia y la separación al recordarte que debes querer lo que no tienes, desear lo que necesitas para encajar en una conciencia social o saciar un sentimiento de vacío o soledad. Y por supuesto, en este caso, si estás enfermo o sientes que estás enfermo, el anunciante tiene la respuesta a tus síntomas.

En una búsqueda final, encontré un comercial similar con el mismo tema: un actor que sufría dramáticamente durante 17 días, la impactante exposición de una enorme lesión y palabras en la pantalla para influir en los pensamientos del espectador mientras se reforzaba el mismo contenido. Al igual que los otros comerciales, este informa explícitamente al público que el medicamento no se usa para tratar el herpes zóster, pero al final del comercial el hombre guapo sonríe y declara: "Creo que voy a intentarlo". Mientras tanto, me pregunto por qué lo intentaría si ya tiene culebrilla durante 17 días, especialmente si el medicamento no trata la afección. Ahora estoy realmente confundido.

Hace años, aprendí en mi entrenamiento que, por definición, la hipnosis es una desorientación de los procesos inhibitorios de la mente consciente, pasando por alto la mente analítica para que uno se vuelva altamente receptivo a las sugerencias e información en la mente subconsciente. Como la mente consciente está ocupada y preocupada tratando de resolver las cosas, la mente subconsciente lo toma todo sin discreción. Si puede desorientar a las personas con información (o en el mundo actual, desinformación), conmoción o confusión, acaba de abrir la puerta para programar su mente subconsciente.

En este capítulo, vamos a aprender cómo hacer lo contrario y reprogramar positivamente la programación negativa a la que hemos estado condicionados durante la mayor parte de nuestras vidas.

## Tres mentes en un cerebro: el consciente, Mente subconsciente y analítica

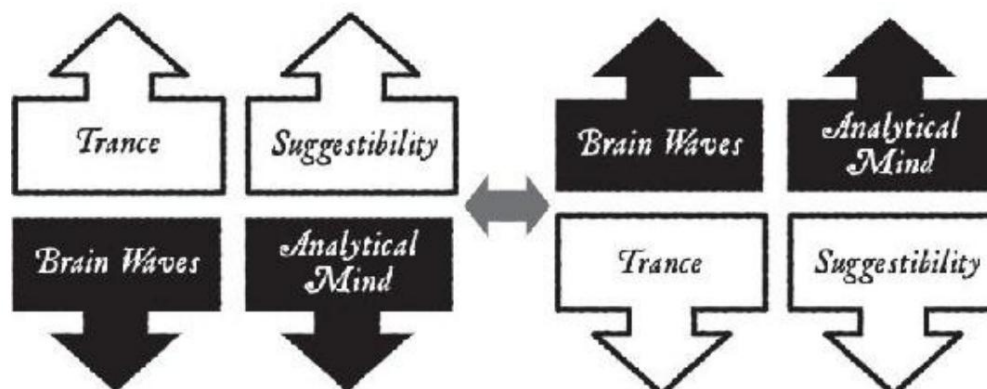
A estas alturas, ya sabes que cuando cambias tus ondas cerebrales de beta a alfa, ralentizas tu neocórtex (el cerebro analítico y pensante). A medida que sus ondas cerebrales se ralentizan, abandona el dominio de la mente consciente y entra en el reino de la mente subconsciente. Podríamos decir, entonces, que si usted es algo consciente y consciente pero no participa activamente en el pensamiento, su conciencia se está moviendo fuera de la neocorteza pensante y entrando en el cerebro medio, también conocido como el subconsciente, el hogar del sistema nervioso autónomo y el cerebro. cerebelo.

Si alguna vez has visto a alguien completamente cautivado por un programa de televisión, tanto que cuando intentaste hablar con ellos no te escucharon, es posible que estuvieran experimentando estados de ondas cerebrales alfa, un estado altamente sugestionable a la información. La sugestionabilidad es la capacidad de aceptar, creer y rendirse a la información sin analizarla. En este estado, el espectador está tan absorto, tan concentrado en lo que está viendo, que parece extasiado e inmóvil. Nada más existe para ellos excepto el objeto de su atención.

Si la persona no analiza la información a la que está expuesta, es probable que la acepte, crea y/o se rinda porque no hay un filtro analítico. Tiene sentido lógico, entonces, que cuanto más sugestionable eres, menos analítico eres. Lo contrario también es cierto: cuanto más analítico eres, menos sugestionable eres para obtener información; por lo tanto, es menos probable que su cerebro esté en un estado de trance o de ondas cerebrales alfa. Eche un vistazo a [la figura 8.1](#) para que le ayude a comprender la relación entre la sugestionabilidad, la mente analítica, el trance y las ondas cerebrales.



## THE CONNECTION BETWEEN TRANCE, SUGGESTIBILITY, BRAIN WAVES & ANALYTICAL MIND



*Figure 8.1*

A medida que sus ondas cerebrales se ralentizan y va más allá de su mente analítica, su cerebro entra en trance y es más sugestionable a la información. La inversa también es cierta. A medida que sus ondas cerebrales se aceleran, se vuelve más analítico, el cerebro sale del trance y se vuelve menos sugestionable a la información. La sugestionabilidad es su capacidad para aceptar, creer y rendirse a la información sin analizarla.

Lo que los creadores de los comerciales que mencioné anteriormente entienden completamente es que la mejor manera de programar a una persona para que realice una acción deseada es ponerla en un estado de ondas cerebrales alfa para que la información que se muestra no sea analizada. Cuando el comercial se repite, o se reproduce uno similar con el mismo mensaje una y otra vez, tarde o temprano ese programa va a entrar en el subconsciente del espectador. Cuanto más estamos expuestos al estímulo (en este caso, el comercial), más automática se vuelve la respuesta programada. Eventualmente, cuando hemos memorizado inconscientemente el estímulo y la respuesta es automática, la mente consciente ya no necesita pensar o analizar la información entrante. Mientras tanto, la mente subconsciente mapea la información, grabándola y almacenándola como una grabación de voz o video. Una vez que está mapeado en su cerebro, cada vez que está expuesto al comercial, continúa activando las mismas redes neuronales, reforzando aún más el mismo programa, pensamiento y creencia. Ahora, la información no solo puede influir en su salud, sino que también puede brindarle la solución al problema que el comercial realmente está creando.

Otras situaciones que aumentan la sugestionabilidad incluyen conmoción, trauma o una fuerte reacción emocional. Por ejemplo, cuando las personas están aturcidas o expuestas a situaciones cargadas de emociones, es común que el cerebro entre en un estado alterado. Cuando el cerebro se detiene debido a una sobrecarga sensorial, como un accidente automovilístico, la persona entra en un estado sugestionable. En casos severos, la persona se rinde al shock, se congela y se entumece, y su capacidad de pensar se ve afectada. Por lo tanto, cuando alguien está expuesto a un sarpuellido agresivo y se siente asqueado por las imágenes (combinadas con la música y la narración adecuadas para crear un estado de ánimo siniestro o de mal agüero), se abre la puerta a la mente subconsciente, haciendo que la persona sea más fácilmente programable.

Si recuerdas, la mente subconsciente se encuentra justo debajo de la mente consciente. El cerebro límbico es el hogar del subconsciente y del sistema nervioso autónomo, que controla todas las funciones biológicas automáticas que suceden en cada momento. Una vez que se programa un pensamiento, como un sirviente que cumple las órdenes de su amo, el ANS lleva a cabo la solicitud del pensamiento.

Si le dicen repetidamente que su sistema inmunológico se debilita a medida que envejece, y que una de cada tres personas que han tenido varicela en su vida contraerá culebrilla, la experiencia cargada de emociones permite que el mensaje supere su mente pensante y analítica. En respuesta a esta información, su ANS sigue las órdenes y puede comenzar a debilitar su sistema de defensa interno.

Para que los anunciantes realmente obtengan el valor de su dinero en este esfuerzo comercial, es mejor que publiquen repetidamente los comerciales a última hora de la noche, cuando estamos más sugestionados por la programación. ¿Por qué? Porque los niveles de melatonina aumentan en respuesta a la oscuridad, y la melatonina hace que nuestras ondas cerebrales disminuyan en preparación para dormir y soñar. Debido a que nuestras ondas cerebrales se mueven de beta a alfa, theta y delta por la noche, las personas son menos analíticas y su ventana subconsciente se abre. Cuando la luz del día nos despierta por la mañana y nuestro cerebro comienza a producir serotonina, ocurre el proceso inverso; nuestras ondas cerebrales van de delta a theta, a alfa (donde, nuevamente, nuestro subconsciente está abierto a la programación) y finalmente a beta.

Entonces, si usted es un anunciante y sabe que la mayoría del público no conoce la forma en que funciona la programación subconsciente, ¿por qué no crear una serie de comerciales nocturnos con su mensaje deseado, acentuarlo con la cantidad justa de miedo y preocupaciones para captar la atención del espectador,

y proceder a programar su sistema nervioso autónomo para que se ocupe de tomar las órdenes justo antes de que se duerman?

Una buena regla general: no mire nada en la televisión o en Internet ni participe en ningún modo de entretenimiento que no quiera experimentar, no solo antes de acostarse, sino nunca.

## Ojos de caleidoscopio: trance en trance

Durante años, he estado pensando en cómo todos estamos constantemente programados en creencias autolimitadas; es decir, creer que necesitamos algo fuera de nosotros para cambiar cómo nos sentimos dentro de nosotros. Esto es, después de todo, de lo que se trata la publicidad: la dependencia y el consumo interminables de fuentes externas para hacernos sentir felices o mejor. Esta creencia, que nos recuerda nuestra separación de la totalidad, está incesantemente arraigada en nosotros a través de los medios de comunicación, los programas de televisión, los comerciales, las noticias, los videojuegos, los sitios web y, a veces, incluso la música. En realidad, es una estrategia simple: si puedes suspender a las personas en los sentimientos de carencia, miedo, ira, oposición, prejuicio, dolor, tristeza y ansiedad, seguirán dependiendo de alguien o algo fuera de ellos para que esos sentimientos desaparezcan. Si permaneces en un estado perpetuo de ajetreo y siempre estás preocupado por las emociones de supervivencia, nunca tendrás la oportunidad de creer en ti mismo.

Pero, ¿y si fuera posible deshacer o revertir esa programación para que tuvieras creencias ilimitadas sobre ti mismo y tu vida? Eso es exactamente lo que hemos estado haciendo durante varios años en nuestros talleres avanzados utilizando dos herramientas simples, incluida una con la que los niños han estado jugando durante mucho tiempo: un caleidoscopio. La única diferencia es que lo estamos aplicando de una forma tecnológicamente avanzada para inducir el trance.

Hasta este punto, nos hemos estado moviendo en trance y estados de ondas cerebrales alfa y theta con los ojos cerrados durante la meditación. Pero si podemos crear estados de ondas cerebrales alfa e incluso theta con los ojos abiertos y exponernos intencionalmente a información relevante para los sueños y metas de nuestra vida, podemos reprogramarnos en estados sobrenaturales en lugar de los estados inconscientes que experimentamos a diario. Pero, ¿por qué el caleidoscopio?

Desde hace muchos años, mi principal pasión ha sido la mística. Cada vez que tengo una de estas experiencias profundas y súper lúcidas, crean cambios duraderos dentro de mí que profundizan mi comprensión de mí mismo y mi conexión con el misterio de la vida. Una vez que tienes una experiencia mística y

obtenga su primera mirada detrás del velo, nunca podrá volver a los negocios como de costumbre, y con cada experiencia mística posterior que tenga, se acercará más a la fuente, la totalidad, la unidad y el campo unificado indivisible. La buena noticia es que las experiencias místicas ya no quedan relegadas a personas como Teresa de Ávila, Francisco de Asís o un monje budista que lleva 40 años meditando. Toda persona es capaz de involucrarse, experimentar y acceder a lo místico.

Cuando estoy teniendo una experiencia mística, me parece más real que cualquier cosa que haya conocido en mi vida, y pierdo la noción del espacio y el tiempo.

A menudo, justo antes de entrelazarme con él, veo en mi mente (ya veces en mi mundo exterior) patrones geométricos circulares hechos de luz y energía.

Tienden a parecerse a mandalas, excepto que no son estáticos; son ondas estacionarias de frecuencias de interferencia que aparecen como patrones fractales. La única forma en que puedo describir sus propiedades es que están vivos, en movimiento, cambiando y siempre evolucionando hacia patrones más complejos dentro de patrones.

Estos patrones se parecen a lo que ves cuando miras en un caleidoscopio, pero en lugar de ser bidimensionales, son tridimensionales. Cuando veo y pongo mi atención en estos patrones geométricos divinos, cambian y sé que en un momento, mientras mi cerebro toma ese patrón de información y lo traduce en imágenes vívidas, estoy a punto de tener una experiencia mística profunda. Es por eso que mi equipo y yo queríamos crear un caleidoscopio visual para mis alumnos, con la esperanza de inducir ese tipo de experiencias. Pero no pudimos encontrar imágenes reales de un caleidoscopio. En ese momento, todos los archivos multimedia de geometría fractal en Internet eran generados por computadora y quería crear una representación más realista. Después de mucho buscar, mi equipo y yo encontramos una familia que lleva tres generaciones fabricando caleidoscopios, así que compramos una de sus mejores piezas.

A continuación, alquilamos una cámara de RED, el fabricante líder de cámaras de cine digital profesional que se utilizan con mayor frecuencia en las películas de Hollywood. Equipamos la cámara con una lente que se adhiere al extremo de un filamento de fibra óptica, que insertamos dentro del caleidoscopio. Una vez que colocamos la cámara dentro del caleidoscopio, colocamos un motor en el extremo que gira para que sus cristales y aceites internos se muevan en transiciones suaves y consistentes. Durante horas en un estudio de Seattle, Washington, capturamos hermosas imágenes y colores mientras filmábamos contra un fondo negro. El negro representa la ausencia de algo físico (el lugar donde nos convertimos en ningún cuerpo, nadie,

ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún tiempo). Este es el infinito espacio negro o vacío del que aprendiste en el [Capítulo 3](#).

Mientras grabamos todas las imágenes en el transcurso de varios días, la gravedad hizo que los cristales y el aceite cayeran y se aceleraran con cada rotación, por lo que un técnico tuvo que dar cuenta tediosa de cada segundo, cuadro por cuadro, para garantizar que las transiciones fueran suaves. Si la transición no era fluida, corría el riesgo de romper el enfoque o el estado de trance del espectador. Tomó meses refinar nuestro metraje en el video de una hora que usamos durante nuestros talleres avanzados.

Finalmente, hicimos que el talentoso compositor Frank Piscioti creara la banda sonora que lo acompaña. Queríamos que nuestros estudiantes quedaran hipnotizados continuamente por la hermosa simetría y las formas geométricas cambiantes.

## Películas mentales: la película de tu futuro

En nuestros talleres avanzados, cada participante recibe un programa de software divertido y fácil de usar llamado Mind Movies para hacer una película sobre su yo futuro y su vida. Usamos esto junto con el video del caleidoscopio.

Dependiendo de lo que el estudiante quiera crear en su vida, la película que hacen sobre su futuro los expone a imágenes y sugerencias escritas específicas e información diseñada para ayudarlos a crearlo, al igual que las tejas comerciales lo ayudan a leer. Esto podría variar desde curarse de una enfermedad hasta fortalecer su sistema inmunológico, crear un nuevo trabajo, manifestar nuevas oportunidades, viajar por el mundo, atraer la abundancia, encontrar un nuevo compañero de vida, tener experiencias místicas y más. Su propósito es recordarles que pueden cumplir sus sueños, crear lo poco común y volverse sobrenaturales. Los objetivos de esta presentación mediática personalizada incluyen:

1. Ayudar a los estudiantes a tener clara la intención que quieren crear en su futuro;
2. Programar su mente consciente, así como su mente inconsciente, en ese nuevo futuro;
3. Cambiar su cerebro y su cuerpo para que se vean biológicamente como el futuro ya pasó;

4. Asociar repetidamente esas imágenes e imágenes con música para crear nuevas redes neuronales en el cerebro y reacondicionar emocionalmente el cuerpo a una nueva mente. Es una forma de recordar su futuro.

La tecnología Mind Movie fue fundada por dos socios comerciales de Australia, Natalie y Glen Ledwell. No solo son los fundadores, sino también los niños del cartel de sus capacidades. Su viaje comenzó en 2007 cuando un amigo les mostró una película que había creado sobre su vida. Posteriormente, se acercó a ellos con la idea de iniciar un negocio basado en lo que sería el software Mind Movie. Para que el negocio despegara, tuvieron que crear un sitio web para distribuir el software y poder instruir a personas de todo el mundo sobre cómo hacer sus propias películas. Sin embargo, ya tenían cuatro negocios y no sabían casi nada sobre Internet o el comercio electrónico. Glen apenas podía encender una computadora y Natalie ni siquiera había oído hablar de YouTube. Reconocieron, sin embargo, que Mind Movie tenía el potencial de ser una herramienta muy poderosa para ayudar a las personas a construir la creencia de que podían crear resultados reales en sus vidas.

Con eso en mente, decidieron publicar un video sobre el poder de Mind Movies en YouTube. Al final del video, se animaba a los espectadores a visitar su sitio web, donde podían aprender a crear el suyo propio.

A principios de 2008, después de recibir innumerables correos electrónicos de clientes que les contaban cómo Mind Movies había cambiado sus vidas, Natalie y Glen decidieron apostar todo. Volaron a los Estados Unidos, asistieron a un seminario de marketing en Internet, se unieron al Marketing Mastermind Group y comenzaron a planificar el lanzamiento mundial de Mind Movie. Sin embargo, cuando llegaron a los Estados Unidos, casi habían vaciado su cuenta bancaria y casi no tenían dinero para pagar los servicios restantes necesarios para lanzar el negocio. Esto significó aprender, dominar e implementar todo para el lanzamiento. Durante meses, trabajaron 12 horas al día fuera de su oficina, también conocida como su dormitorio. En el proceso, se aventuraron tanto fuera de su zona de confort que ya no sabían qué era una zona de confort. Enfrentados a desafíos técnicos, comerciales y personales diarios, tenían un arma secreta en su arsenal: su propia película mental.

En su Mind Movie, Natalie y Glen definieron la cantidad de clientes que querían atraer y quiénes serían esos clientes. Describieron el respeto de sus compañeros de la industria y trazaron lo que harían una vez que su negocio fuera un éxito, como los restaurantes donde comerían y las vacaciones familiares que tomarían. Finalmente, querían producir \$1

millones en ventas (¿Por qué no apuntar alto?, pensaron. Sus amigos de marketing estaban haciendo lanzamientos de millones de dólares, aunque con programas de \$5,000). Vieron su Mind Movie varias veces al día para desestresarse y permanecer enfocados e inspirados, a pesar de que todo en su realidad actual parecía estar trabajando en su contra. Pero sabían que todo su esfuerzo, riesgo y sueños culminarían el día de su lanzamiento mundial. La línea de meta estaba a la vista, y luego sucedió lo impensable.

Programado para septiembre de 2008, su lanzamiento coincidió con la crisis financiera mundial. Las instituciones financieras de todo el mundo se enfrentaban a pérdidas cataclísmicas, mientras que familias e individuos perdían sus ahorros, activos y medios de subsistencia en la peor recesión desde la Gran Depresión. Mientras tanto, Glen y Natalie enfrentaban sus propias dificultades financieras. Al lanzar el negocio, acumularon \$120,000 en deudas de tarjetas de crédito. Si el negocio fracasaba, lo perderían todo: su casa, sus automóviles y sus inversiones, además de quedar enterrados bajo una deuda insuperable.

En la mañana de su lanzamiento, sin que ellos lo supieran, su sistema de entrega de correo electrónico estaba fuera de servicio por mantenimiento programado, por lo que ninguno de sus clientes recibió correos electrónicos de confirmación de su compra. Para la hora del almuerzo, ya habían recibido miles de quejas por correo electrónico de atención al cliente, además de desafíos con su banco en línea (el banco quería congelar su cuenta debido a una actividad inusual). Sin embargo, al anochecer habían experimentado el día más memorable de sus vidas.

En la primera hora del primer día, alcanzaron la marca de \$100,000 y al final del día habían recaudado \$288,000. Al final, Glen y Natalie terminaron generando \$700,000 con base en un programa de \$97 sin ventas adicionales. Pero la historia no termina ahí.

Por supuesto, estaban encantados con su logro, pero se enfrentaron a un último desafío monumental. Debido al clima financiero volátil e incierto en ese momento, su banco congeló su cuenta para que no pudieran acceder al dinero. Esto significaba que no podían pagar las comisiones a sus afiliados ni los \$120 000 que debían a los acreedores, ni entregarles una participación en las ganancias a las personas que los habían ayudado a lanzar el negocio. Todo dependía de que se liberaran sus fondos. Finalmente, después de seis meses de apegarse a su visión y ver su Mind Movie, obtuvieron acceso a su cuenta, eliminando la carga financiera que casi los había llevado a la bancarrota. Pero aquí es donde la historia se pone realmente buena.

Como el mundo todavía se tambaleaba económicamente, el valor del dólar estadounidense frente al dólar australiano seguía siendo muy diferente, por lo que gracias al tipo de cambio, cuando transfirieron su dinero a Australia, terminaron ganando \$ 250,000 adicionales. Con eso, así como con las comisiones que recibieron a cambio de promocionar los programas de socios afiliados, Glen y Natalie alcanzaron su meta de \$1 millón.

Atribuyen una gran parte de su éxito, que fue completamente opuesto a lo que todos los demás en el mundo estaban experimentando, al hecho de que se concentraron en su película mental todos los días.

Si bien este es un gran ejemplo del potencial de Mind Movies, y aunque las opciones para crear su propia Mind Movie son infinitas, el proceso es relativamente el mismo. Los estudiantes primero eligen su propia canción, una que nunca se cansarán de escuchar. Luego, eligen imágenes y/o videos de ellos mismos o de un evento futuro y los distribuyen secuencialmente para contar una historia de cómo es su futuro. Finalmente, les pedimos que propongan palabras, frases o afirmaciones específicas para agregar a las escenas, que superponen a las imágenes. Exactamente de la misma manera que los comerciales de televisión programan a las personas para que sean víctimas o para que experimenten necesidades y carencias, Mind Movies puede programar a los estudiantes para que sean ilimitados en la vida que son capaces de crear.

En nuestros talleres avanzados, nuestros estudiantes miran el video del caleidoscopio antes de ver sus películas mentales porque les ayuda a inducir y mantener estados de trance alfa y theta con los ojos abiertos, abriendo la puerta entre la mente consciente y la subconsciente. A lo largo de su meditación, mientras están en estados de ondas cerebrales alfa o theta, son más sugestionables a su propio proceso de reprogramación. Esto es importante porque cuanto más sugestionables son mientras usan su Mind Movie, es menos probable que se vuelvan analíticos y tengan pensamientos internos constantes como ¿Cómo va a suceder esto? o ¡Esto es imposible! o ¿Cómo voy a pagar eso? o No sucedió la última vez, ¿por qué debería suceder ahora?

Mientras que el caleidoscopio induce a los estudiantes al trance para abrir el subconsciente a la programación, Mind Movie es el nuevo programa. Las películas mentales programan las mentes subconscientes de nuestros estudiantes de la misma manera que los comerciales de televisión nos programan a nosotros, pero de manera más positiva, ilimitada y constructiva. Cuando se silencian los pensamientos de nuestro cerebro, la mente consciente ya no analiza la información entrante. Como resultado, cualquier información a la que estemos expuestos en este estado se codifica directamente en el subconsciente. Al igual que grabar o grabar en video algo para ser



reproducido automáticamente más tarde, estamos grabando un nuevo programa en la mente subconsciente.

Una gran cantidad de investigación a lo largo de los años ha documentado cómo los hemisferios derecho e izquierdo de la neocorteza se relacionan entre sí. Ahora sabemos que el hemisferio derecho procesa el pensamiento espacial, no lineal, abstracto y creativo, mientras que el hemisferio izquierdo procesa el pensamiento lógico, racional, lineal, metódico y matemático. La investigación más reciente, sin embargo, también sugiere que el hemisferio derecho procesa la novedad cognitiva y el hemisferio izquierdo procesa la rutina cognitiva.<sup>1</sup> Esto significa que cuando aprendemos cosas nuevas, el hemisferio derecho es más activo, y cuando los nuevos aprendizajes se vuelven rutinarios, son entonces almacenados en el hemisferio izquierdo.

La mayoría de las personas operan desde el hemisferio izquierdo de su cerebro porque están programadas en hábitos y programas automáticos que han memorizado. Por eso el lenguaje se almacena en el hemisferio izquierdo: es una rutina. Puedes pensar en el hemisferio derecho como el territorio de lo desconocido y el hemisferio izquierdo como el territorio de lo conocido. Entonces, tiene sentido que el hemisferio derecho sea romántico, creativo y no lineal, mientras que el hemisferio izquierdo sea metódico, lógico y estructurado. De hecho, hemos visto que ocurre este procesamiento dual mientras observamos los escáneres cerebrales de nuestros estudiantes en tiempo real.

Debido a que el flujo del caleidoscopio de patrones geométricos fractales dentro de patrones no se parece a nadie, nada, en ningún lugar, en ningún momento, sus patrones están diseñados para pasar por alto las redes de percepción y los centros asociativos en el cerebro que se relacionan con personas conocidas, cosas, objetos, lugares y tiempos. Sus patrones geométricos antiguos reflejan patrones fractales repetidos que se encuentran en toda la naturaleza; por lo tanto, activan los centros del cerebro inferior. Es por esta razón que no puedes mirar en el caleidoscopio y ver a tu tía Mary, una bicicleta que tenías en sexto grado o la casa donde creciste, porque no estás activando o activando los centros asociativos relacionados con los recuerdos principalmente. Ubicado en el hemisferio izquierdo de su cerebro. A medida que dejas de pensar y analizar, y comienzas a moverte hacia patrones de ondas cerebrales alfa o theta, se produce más actividad en el hemisferio derecho. Si el hemisferio izquierdo opera en lo conocido y el hemisferio derecho opera en lo desconocido, a medida que aumenta la actividad en su hemisferio derecho, está más abierto a crear algo desconocido y nuevo.

Los gráficos 9A(1) y 9A(2) en el inserto a color muestran escaneos cerebrales de dos estudiantes que se encuentran en estados alfa y theta coherentes. En el Gráfico 9A(3), verá

ver todo el cerebro de otro estudiante en theta mientras mira el caleidoscopio.

El gráfico 9A(4) muestra el escáner cerebral de un estudiante mirando el caleidoscopio; el lado derecho de su cerebro está más activado mientras se involucran en la novedad de la experiencia durante un estado de trance.

Cuando tocamos el caleidoscopio en nuestros talleres avanzados, lo tocamos en una habitación oscura para que aumenten los niveles de melatonina, mejorando así los cambios en las ondas cerebrales. Les pido a los estudiantes que se relajen y disminuyan conscientemente su respiración. A medida que su respiración se ralentiza, también lo hacen sus ondas cerebrales, pasando de beta a alfa. Luego les pido que se relajen continuamente en su cuerpo y que se pongan cada vez más en contacto con él. Quiero llevarlos a un estado entre medio despierto y medio dormido, cuando son más sugestionables, preparando aún más su cerebro para aceptar la programación de su película mental.

Así como los infomerciales nocturnos influyen en las personas porque la producción de melatonina (en preparación para un sueño reparador) hace que bajen la guardia, quiero que los niveles de melatonina de nuestros estudiantes se eleven y que sus ondas cerebrales estén en alfa y theta para que sean amplios. abierto a la información y las posibilidades en su película mental.

La banda sonora de tu vida futura La música tiene una forma de

evocar la memoria de un momento y lugar específicos de nuestra vida. Es por eso que el animador Dick Clark dijo: "La música es la banda sonora de tu vida". En el momento en que comienza a sonar una canción mágicamente nostálgica, tu cerebro comienza a recordar imágenes de ciertos momentos y lugares, y esas imágenes te conectan con la experiencia de diferentes personas y eventos.

Desde el punto de vista neurológico, la canción actúa como una señal externa, lo que hace que se active un conjunto específico de redes neuronales en el cerebro. Por asociación, ves imágenes en tu mente que se han congelado en el tiempo. A esto lo llamamos memoria asociativa.

Si llevas el recuerdo de esa canción más allá y realmente la sientes, te involucras en ella y tal vez incluso la cantas y bailas, podrías notar que las emociones correspondientes conectadas a tus recuerdos comienzan a moverse por todo tu cuerpo. Ya sea que el recuerdo de esa canción se relacione con tu primer amor, las vacaciones de primavera de tu último año de universidad o lo que sentiste antes de entrar al campo antes del juego más importante de tu vida, cada uno de esos recuerdos está fuertemente arraigado con sentimientos y emociones. Cuando sientes la emoción lo suficientemente profundo, te conecta con la energía de tu pasado,

y cuanto más fuerte es la respuesta emocional, mayor es la memoria. En el momento en que sientes y experimentas ese recuerdo, revive tu pasado, y en tu mente eres transportado instantáneamente a través del tiempo hacia la experiencia. Tal como lo hizo en el pasado, su cuerpo sale de su estado de reposo, lo que hace que sienta las mismas emociones que su pasado y reproduzca un nivel mental igual a ese recuerdo pasado. Para ese momento, todo tu estado de ser está en el pasado.

Los recuerdos a largo plazo son más fuertes cuando la amplitud de las emociones asociadas con el evento es alta. Sin embargo, si una memoria a largo plazo es positiva o negativa, no influye en cómo nuestra mente procesa la memoria. Por ejemplo, los recuerdos de traumas, traiciones y eventos impactantes conllevan emociones igualmente poderosas, excepto que son negativas en lugar de alegres. Una vez que recordamos y revivimos el dolor, el miedo, la ira, la tristeza y la intensidad de las emociones relacionadas con esos recuerdos traumáticos, nuestro estado químico interno cambia. Esto hace que prestemos más atención a quien o lo que sea que creó las emociones originales en nuestro entorno externo.

Entonces, ¿qué pasaría si pudieras crear una película de tu futuro y combinarla con una canción que te motive e inspire tanto que te saque de tu estado de reposo, cambie tu estado de ser y te conecte con la energía de tus recuerdos futuros ?? Si la música es la banda sonora de tu vida, entonces así como ciertas canciones te transportan al pasado, ¿no podrías darle vida a tu futuro de la misma manera?

Aquí es donde entran las películas mentales. Al combinar deliberadamente imágenes muy poderosas y conmovedoras de su futuro, agregar palabras y frases para reforzar el contenido y combinarlas con emociones elevadas y música inspiradora, crea recuerdos a largo plazo que mueven su biología fuera del pasado y hacia el futuro. En otras palabras, las imágenes provocan sentimientos que se correlacionan con las experiencias que desea tener en su futuro. Esto podría incluir imágenes de casas en las que desea vivir, vacaciones que desea tomar, una nueva carrera, la libertad de expresión, una relación o cuerpo sanado, experiencias interdimensionales, etc. Estas son solo algunas de las infinitas posibilidades que existen en su línea de tiempo futura. Cuando miras tu película mental, mientras te conectas con los sentimientos y emociones de tu futuro, cuanto más intensas sean las emociones que sientas, más prestarás atención a las imágenes que crearon esas emociones. Ahora está creando recuerdos a largo plazo de su futuro y está dando vida a su futuro. El componente mágico e interdimensional del futuro es tu canción, porque es el

sentimientos asociados con tu canción que cambian tu energía igual a cómo te sentirás cuando ese futuro se desarrolle. Por eso es mejor elegir música inspiradora, motivadora o aspiracional.

A continuación, agrega palabras de afirmación o conocimiento a la película mental que le recuerdan quién es usted y qué cree sobre su futuro. Incluso podría agregar una línea de tiempo si lo desea. Algunos ejemplos podrían incluir:

1. Las puertas de la dimensión se me abren para que pueda experimentar lo místico.
2. Mi cuerpo se cura todos los días.
3. Mis palabras son ley.
4. Me siento amado profundamente y diariamente.
5. La riqueza fluye hacia mí.
6. Siempre se satisfacen todas mis necesidades.
7. Mi cuerpo se vuelve más joven cada día.
8. Lo divino aparece en mi vida todos los días.
9. Mi compañero de vida es mi igual y me enseña con el ejemplo.
10. Las sincronicidades me suceden todo el tiempo.
11. Cada día me siento más completo.
12. Mi sistema inmunológico se fortalece cada día.
13. Lidero con valentía mi vida.
14. Soy un genio ilimitado.
15. Siempre estoy consciente del poder dentro de mí ya mi alrededor.
16. Creo en mí mismo.
17. Abrazo lo desconocido.
18. Cuando llamo al Espíritu, responde.

Si piensas en tu video musical favorito o en una escena de tu musical favorito, es probable que sepas todas las palabras de la canción, así como las imágenes que corresponden a cada nota, ritmo, melodía y armonía. Lo más probable es que el poder de esa combinación evoque un momento y un lugar de tu vida que estuvo habitado por un conjunto particular de personas, sentimientos, emociones y experiencias. Esto es exactamente lo que estás haciendo con tus Mind Movies, excepto que en lugar de recordar el pasado, estás creando recuerdos del futuro. Si escuchaste tu canción suficientes veces mientras observas las imágenes de tu futuro, ¿no es posible que cuando escuches tu canción sin ver tu película mental, seas automáticamente transportado a esas imágenes de un nuevo futuro, tal como lo fuiste?

¿Transportado a tu pasado? Con la práctica, no solo sientes las emociones que te conectan con los recuerdos de tu futuro, sino que tu biología también se alinea con e

Ya sabes por qué sucede esto: si tu cuerpo es la mente, y no conoce la diferencia entre la experiencia que crea la emoción y la emoción inconsciente que creas solo con el pensamiento, en el momento presente tu cuerpo comienza a creer que es vivir en esa realidad futura. Dado que el entorno señala el gen y las emociones son las consecuencias de las experiencias en el entorno, al abrazar las emociones del evento antes de la experiencia real, comienzas a cambiar tu cuerpo para estar biológicamente alineado con tu futuro en el momento presente. Dado que todos los genes producen proteínas y las proteínas son responsables de la estructura y la función de su cuerpo, su cuerpo comienza a cambiar biológicamente para que parezca que su futuro ya está sucediendo.

## Poniendolo todo junto

¿Qué pasaría si invitara a un grupo de personas a retirarse de sus vidas durante cuatro o cinco días y, en el proceso, eliminara la estimulación constante en su entorno externo que les recordaba quiénes creían que eran como personalidad? Si los separara el tiempo suficiente de las personas que conocen, los lugares a los que van y las cosas que hacen todos los días a la misma hora, recordarían quiénes son en realidad: seres humanos ilimitados. Y si pasó el primer día o dos enseñándoles cómo crear más coherencia en sus corazones y cerebros, y practicaron repetidamente el cultivo de estos estados todos los días, tiene sentido que tarde o temprano mejorarían en abrir sus corazones y hacer sus propias cosas. Los cerebros funcionan más eficientemente. De hecho, estarían más enfocados en una visión de un nuevo futuro sin distraerse y, al mismo tiempo, podrían sentir más fácilmente las emociones de ese nuevo futuro. A medida que crearan más coherencia en sus cerebros y corazones, crearían más coherencia en sus propios campos de energía y esto crearía una firma electromagnética más clara.

A medida que trabajaban continuamente para superarse a sí mismos, a sus cuerpos, a su entorno y al tiempo, ralentizando y cambiando sus ondas cerebrales, desplegándose en el campo unificado y trascendiendo este entorno tridimensional, se volvería cada vez más fácil y más familiar para ellos activar su centro del corazón y crear. Después de practicar cómo ir más allá de su cuerpo, emociones, hábitos, dolor, enfermedad, identidad, creencias limitadas, mente analítica y programas inconscientes, cuando se introdujera la práctica de Mind Movies, estarían listos para absorber un mayor grado de información. iguales a quienes se estaban convirtiendo, lo que aumentaría su capacidad para conectarse con su futuro. Así es como usamos Mind Movies en nuestros talleres.

Puede pensar en una película mental como una versión del siglo XXI de un tablero de visión (una herramienta utilizada para aclarar, enfocar y mantener objetivos de vida específicos), excepto que es dinámico en lugar de estático. Cuando se usa con el caleidoscopio, la tecnología Mind Movie es una gran herramienta para ayudarlo a darle vida a su futuro al experimentarlo repetidamente. También es una excelente manera de obtener claridad sobre lo que quiere desarrollar en su vida y recordarse a sí mismo a diario lo que le depara el futuro. Esto se llama intención.

Debido a que la tecnología Mind Movie es tan versátil, se puede utilizar en muchas aplicaciones y en una variedad de entornos. La tecnología no solo se puede usar para crear relaciones, riqueza, salud, carreras y otros elementos materiales, sino que también se usa con niños y adolescentes para ayudarlos a crear una visión del futuro para que sientan que tienen cierto control sobre sus vidas. Muchos jóvenes de hoy están abrumados por el ritmo frenético, la presión y las demandas de las redes sociales y la sociedad moderna. El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los adolescentes en los Estados Unidos, por lo que los fundadores de Mind Movie están utilizando la tecnología en las escuelas para ayudar a los adolescentes a visualizar un futuro más brillante y específico para ellos.

Las películas mentales también se utilizan en entornos corporativos para la creación de equipos y la visualización. Los empresarios usan el software para desarrollar negocios, crear declaraciones de misión y crear estrategias y planes de negocios. Imagine un equipo de personas motivadas que no solo lean e intelectualicen su declaración de misión, sino que también la vean desarrollarse en un formato visual dinámico, antes de que suceda.

La sanación integradora es otro campo en el que los médicos utilizan esta tecnología para ayudar a los pacientes a visualizar la versión más saludable de sí mismos, ayudarlos con su proceso de curación y mantenerlos enfocados en un nuevo estilo de vida que deben mantener todos los días. Esto incluye el tratamiento de adicciones y las instalaciones de recuperación que ayudan a los pacientes a tener claro el futuro que quieren crear en la próxima fase de su recuperación. Mind Movies también ha ayudado a los desempleados generacionales a encontrar nuevos trabajos o carreras y vivir vidas más productivas y orientadas al futuro, no solo para ellos sino también para sus familias.

Como puede ver, las aplicaciones de esta tecnología son infinitas. No importa cómo se aplique, el poder de Mind Movies reside en permitir que las personas construyan una nueva realidad al recordarse las elecciones diarias que deben hacer, los nuevos comportamientos que deben demostrar y los sentimientos por los que quieren vivir. Una vez que programe estos sentimientos y comportamientos de manera subconsciente, puede romper su adicción a los viejos hábitos, estilos de vida familiares y reacciones inconscientes. Depende totalmente de usted qué tan creativo quiere ser al armar su futuro.

Si bien cualquier momento es un buen momento para ver tu película mental, te sugiero que la veas a primera hora de la mañana y justo antes de acostarte, porque es cuando estás más sugestionado. Si lo ve tan pronto como se despierta, está comenzando su día con una nota positiva al ser consciente y

centrado en lo que quiere lograr para el día, así como para su futuro.

Cuando lo ve por la noche antes de acostarse, su mente subconsciente puede contemplarlo mientras duerme, alinear su cuerpo y mente con su futuro y encontrar soluciones que su sistema nervioso autónomo puede llevar a cabo mientras duerme. Básicamente, puede usarlo en cualquier momento que necesite motivación o para tomar una decisión diferente. La clave es asegurarse de que estés completamente presente cuando lo veas.

Desde la implementación de Mind Movies, he visto a nuestros estudiantes manifestar casas nuevas y escuché historias de casas vendidas que habían estado en el mercado durante años. He visto las vacaciones aparecer espontáneamente y he sido testigo del desarrollo de nuevas relaciones de la nada. He escuchado innumerables testimonios de abundancia, libertad, nuevas carreras, autos nuevos, curaciones de todo tipo, alivio de penurias insoportables y, por supuesto, profundas experiencias místicas que han alterado permanentemente a los destinatarios. Pero no es magia ni h. Es simplemente aprender a convertirse en un creador consciente, aprender a alinearse con su propio destino.

Piense en su película mental como si estuviera encendiendo un dispositivo de radar para rastrear su futuro. Luego, mientras visita repetidamente el futuro en su corazón y mente, todos los pensamientos, elecciones, acciones, experiencias y emociones que experimenta entre su realidad presente y su realidad futura se convierten en correcciones de rumbo que lo llevan a su objetivo. Cuanto más mantenga vivo su futuro con su intención, atención, energía y amor, más comenzará a desarrollarse como una nueva realidad porque está recordando su futuro tal como recuerda su pasado. Tu trabajo, entonces, es enamorarte continuamente de esa visión del futuro, mantener tu energía alta y no dejar que las circunstancias (ambiente), las actitudes arraigadas, los sentimientos negativos familiares o los hábitos inconscientes te desvíen de tus metas.

Lo que hace que esta tecnología sea tan profunda es que percibimos la realidad en función del reconocimiento de patrones: vínculos entre las redes neuronales de nuestro cerebro y los objetos, las personas y los lugares de nuestro entorno externo. Por ejemplo, cuando ves a alguien que reconoces, las redes neuronales de tu cerebro recuerdan instantáneamente recuerdos y experiencias con esa persona. Por el contrario, si alguien no está conectado a tu cerebro, probablemente no lo reconocerás. Si su cerebro no tiene el hardware (la familiaridad con las imágenes, los pensamientos y las emociones de Mind Movie) instalado antes de que se desarrolle su futuro, si no tiene la arquitectura neuronal conectada a su cerebro, ¿cómo reconocerá su nuevo pareja, su nuevo trabajo, su nueva casa, o su



nuevo cuerpo? (Piénselo así: no puede abrir un documento de Microsoft Word en una computadora Mac a menos que ya tenga instalado el software de Microsoft Word). Si no puede sentir las emociones y crear la energía de su realidad futura, es posible que no reconozcas ni confíes en esa futura experiencia desconocida cuando te encuentre. Eso se debe a que su energía y estado emocional no están alineados con esa experiencia, por lo que en lugar de sentir certeza o conocimiento, puede sentir miedo o incertidumbre.

Muchos de mis estudiantes avanzados me han dicho que están en su tercera, cuarta e incluso quinta película mental porque todo en las anteriores se ha hecho realidad. Siempre me sorprende y me llena de humildad escuchar las historias de cómo surgieron sus creaciones. No importa cuán variadas sean sus manifestaciones, todas comparten una cosa: entrenaron el cuerpo para seguir a la mente hacia un futuro intencional. Esto tiene sentido porque si ha estado dedicando tiempo a estudiar, memorizar y crear las conexiones neuronales de su futuro, ahí es donde ha estado poniendo su atención. Y como ya saben, donde va la atención, fluye la energía.

Eche un vistazo al Gráfico 10 en el inserto de color. Esto muestra un ejemplo de la actividad cerebral de un estudiante mientras mira su película mental. Hay una enorme cantidad de energía en su cerebro porque está completamente involucrado en la experiencia.

## Dando un paso más allá: volviéndose dimensional

Hay una última forma en que usamos la tecnología Mind Movie en nuestro trabajo. Una vez que nuestros estudiantes han mapeado neurológicamente toda su presentación, les pido que escojan una escena de la película mental y la desarrollen en un espacio y tiempo particular, experimentando esa escena tridimensionalmente en su mente durante su meditación. Si te fijas, nunca uso la palabra visualizar en mis enseñanzas. La visualización por lo general implica simplemente ver algo en el ojo de la mente, por lo que aparece como una imagen plana o bidimensional. Por ejemplo, si visualiza una imagen de un automóvil, creará una imagen de un automóvil. En cambio, quiero que experimentes todo en la escena usando los cinco sentidos para que se sienta como una experiencia tridimensional de la vida real.

Muchas personas que han conocido mi trabajo se han preguntado por qué Dedico mucho tiempo a tomar conciencia del "espacio" que ocupa su cuerpo en el espacio, así como a abrir su atención al espacio que los rodea.

cuerpo y el espacio que ocupa la habitación en el espacio. Además de los cambios coherentes que mis señales producen en el cerebro, todo es entrenamiento para esta actividad consciente de emparejar nuestra película mental con el caleidoscopio durante la meditación.

Cuando un estudiante comienza el proceso de dimensionalización, antes de que vea algo en su mente, se le indica que se despliegue como una conciencia en la escena. Cuando comiencen, quiero que el participante se dé cuenta de que está en su escena solo como una conciencia. Esto significa que no son su cuerpo y carecen de sus sentidos. Comienzan como una conciencia en el vacío del espacio, como si fueran incapaces de ver, oír, sentir, saborear u oler nada.

Una vez que se dan cuenta de que son una conciencia, les pido que elijan una escena de su película mental. Esto hace que su cerebro comience a agregar información sensorial de forma natural, lo que comienza a darle dimensión a la escena en su mente. A continuación, se les indica que comiencen a sentir lo que está a su derecha, a su izquierda, por encima y por debajo de ellos. El acto de sentir llena esta escena con estructuras, formas y espacios tridimensionales. A medida que amplían su conciencia de qué más hay en la escena, sus sentidos comienzan a reclutar otros sentidos, llenando aún más la escena con más formas, estructuras, curvas, texturas, olores, imágenes, sentimientos y espacio. Finalmente, cuando la escena cobra vida en su mente, en el espacio y tiempo futuro de esa escena, comienzan a habitar su cuerpo, no el cuerpo que está sentado en la silla meditando, sino el cuerpo físico de su futuro. Se les pide que sientan sus brazos, piernas, torso, músculos, etc. hasta que puedan sentir todo su cuerpo en esa escena. Entonces están listos para moverse en esa escena y experimentar esa realidad.

Mi teoría es que cuando activan simultáneamente suficientes redes neuronales asignadas a los objetos, cosas y personas en un espacio y tiempo específicos, aumenta su posibilidad de tener una experiencia holográfica completa tipo IMAX. Esto se debe a que a medida que el estudiante se vuelve presente y se desarrolla en una escena completamente dimensional, una gran mayoría del cerebro se enciende, incluida la arquitectura neuronal que se asigna a los aspectos sensoriales (sensación) y motores (movimiento) de su cuerpo, como así como la propiocepción (conciencia de la posición del cuerpo) de dónde se encuentran en el espacio. Lo siguiente que saben es que están teniendo una experiencia sensorial de la vida real de su futuro con los ojos cerrados, en el momento presente.

Eche un vistazo al Gráfico 11 en el inserto de color. Es el escáner cerebral de un estudiante que está experimentando una escena aparentemente real de Mind Movie en meditación. Tiene bastante energía en su cerebro mientras dimensiona la escena. Ella describió este momento como una experiencia sensorial virtual completa. Su experiencia subjetiva se cuantificó objetivamente en este escaneo.

Muchos de nuestros estudiantes han informado que las experiencias en su meditación fueron más reales que cualquier experiencia externa pasada. Sus sentidos se mejoraron sin estímulos externos para excitar sus sentidos, sin embargo, todo lo que estaban haciendo era sentarse en su silla con los ojos cerrados. Muchos han informado que en su experiencia lúcida, olieron ciertas fragancias como colonias, el aroma de flores específicas como el jazmín y las gardenias, o el aroma familiar del cuero en el auto nuevo en el que estaban sentados. También escuché a los estudiantes reportar recuerdos específicos, como la barba incipiente en su rostro por no afeitarse, el viento soplando a través de su cabello o la sensación de que su cuerpo estaba lleno de una energía poderosa. Los estudiantes también han dado testimonio de sonidos específicos que podían escuchar claramente, como las campanas de una iglesia europea cercana a donde estaban de vacaciones, o el ladrido de su perro cuando estaban en su nuevo hogar. Varios estudiantes también dijeron que los colores que vieron fueron increíblemente claros y vívidos, o que experimentaron sabores amplificados como coco, chocolate y canela. La combinación de todos los diferentes sentidos creó literalmente una nueva experiencia para ellos.

Son nuestros cinco sentidos los que nos conectan con nuestra realidad externa. Por lo general, cuando tenemos una nueva experiencia, todo lo que vemos, oímos, olemos, saboreamos y sentimos se envía al cerebro a través de esas cinco vías sensoriales. Una vez que toda esa información sensorial llega al cerebro, los grupos de neuronas comienzan a organizarse en redes. En el momento en que las neuronas se colocan en su lugar, el cerebro límbico produce una sustancia química llamada emoción. Debido a que la experiencia enriquece el cerebro y crea una emoción que señala nuevos genes en el cuerpo, en el rico momento sensorial de la experiencia interna de un estudiante, sin usar nunca sus sentidos externos, están cambiando su cerebro y cuerpo para que parezca que su futuro ya ha pasado. sucedió. ¿No es eso lo que hace la experiencia? Me encanta escuchar a una persona que acaba de salir de una de esas experiencias decirme: “No entiendes, ¡yo estuve allí! ¡Sé que va a pasar porque ya pasó y ya lo experimenté!” Eso es porque la experiencia ya ha sucedido.

Cuando experimentamos plenamente una realidad en este campo de conciencia y energía sin cuerpo, la energía de la nueva experiencia sirve como modelo para la realidad física. Cuanta más energía inviertas en tu futuro, y cuanto más sigas experimentándolo y abrazándolo emocionalmente antes de que suceda, más huella energética dejarás en esa realidad futura. Y tu cuerpo debe seguir tu mente hacia ese futuro desconocido, porque ahí es donde está tu energía. A medida que continúas poniendo tu atención y energía en él, te enamoras más profundamente de él, y debido a que el amor une todas las cosas, te unes a ese futuro y lo atraes hacia ti.

Para obtener más información sobre Mind Movie o el caleidoscopio, por favor visita mi sitio web [drjoedispenza.com/mindmovies](http://drjoedispenza.com/mindmovies) [drjoedispenza.com/kaleidoscope](http://drjoedispenza.com/kaleidoscope), respectivamente.

## Caleidoscopio y Meditación de Película Mental

En nuestros talleres avanzados, instruimos a nuestros estudiantes para que creen una película mental antes de que lleguen a nuestro evento para que puedan integrar sus películas mentales con el video caleidoscopio durante la meditación. Comenzamos centrándonos en el corazón, lo cual aprendiste en [el Capítulo 7](#), encerrándonos en esas emociones elevadas durante varios minutos e irradiando esa energía más allá de sus cuerpos hacia el espacio. Luego los guiamos en la siguiente meditación.

Despléguese hacia el momento presente, y cuando alcance ese estado, abra los ojos y mire fijamente al caleidoscopio. Una vez en trance, cambie a su película mental. Pase unos ocho minutos con el caleidoscopio, luego ocho minutos viendo su película mental y luego repita el ciclo. Cuando haya visto su película mental lo suficiente como para poder predecir la siguiente escena, la habrá mapeado neurológicamente. Con el tiempo, asociarás diferentes partes de la canción que hayas elegido con las diferentes imágenes de tu Mind Movie.

Finalmente, pasa siete minutos mirando el caleidoscopio mientras escuchas la música de tu Mind Movie. Mientras observa el caleidoscopio en trance y escucha su canción, por asociación, su cerebro recuerda automáticamente diferentes imágenes de su película mental. Esto hace que recuerdes aún más tu futuro biológicamente, disparando y conectando redes neuronales de forma automática y repetida. Ahora su cerebro está siendo programado para parecer que el nuevo futuro ya ha sucedido, mientras que las emociones están enviando señales a nuevos genes para cambiar biológicamente su cuerpo en preparación para su nuevo futuro.

Mire el caleidoscopio junto con su Mind Movie todos los días durante un mes, o al menos intente ver su Mind Movie dos veces al día, tan pronto como se despierte y justo antes de irse a dormir. Incluso podrías querer llevar un diario para registrar todas las aventuras maravillosamente inesperadas y los sucesos fortuitos que, al mirar hacia atrás, verás los puntos en un mapa que te llevaron a manifestar este futuro. Considere crear varias películas mentales, una para la salud y el bienestar, por ejemplo, y otra para el romance, las relaciones y la riqueza.



## Capítulo 9

---

# MEDITACIÓN CAMINANTE

---

La mayoría de las tradiciones espirituales adoptan cuatro posturas de meditación, y en nuestros talleres avanzados practicamos cada una de ellas. Está sentado, que con suerte estás en el proceso de dominar; está pararse y caminar, que se combinan en las meditaciones que aprenderá en este capítulo; y luego está el acostarse. Si bien cada tipo de postura de meditación tiene su propio propósito, lugar y tiempo, cada uno se basa en el otro para ayudarnos a mantener y regular nuestros estados internos, sin importar lo que esté sucediendo en nuestro entorno externo.

Pero, ¿cuál podría ser la relevancia de unir la meditación sentada con la meditación de pie y caminando? Aunque practicar la meditación cuando se despierta es una forma ideal de comenzar la mañana, si no puede mantener esa energía y conciencia a lo largo del día, es probable que vuelva a caer en los programas inconscientes que se han estado ejecutando. tu vida durante años.

Por ejemplo, supongamos que acaba de terminar su meditación sentada. Cuando abre los ojos, probablemente se sienta más vivo, despierto, despejado, empoderado y listo para comenzar el día. Tal vez su corazón se sienta abierto, expandido y conectado, o tal vez simplemente superó un aspecto de sí mismo, cambió su energía y abrazó emocionalmente un nuevo futuro. Pero la mayoría de las veces, puede volver a caer en sus programas inconscientes, y todo el trabajo

que acabas de hacer para crear un estado interno elevado se disuelve en una lista interminable de cosas por hacer: preparar almuerzos y enviar a tus hijos a la escuela, ir corriendo al trabajo, enojarte con la persona que te cortó el paso en la autopista, contestar llamadas y devolver correos electrónicos, apresurarse a las citas, etc. En otras palabras, ya no estás en un estado creativo porque acabas de regresar a los programas habituales y las emociones de supervivencia de tu pasado. Cuando esto ocurre, te desconectas de la energía de tu futuro y esencialmente dejas la energía que creaste justo donde estabas sentado en tu meditación, en lugar de llevarla contigo durante todo el día. Has regresado energéticamente a tu pasado.

Como yo también he sido culpable de esto, comencé a pensar en cómo nuestros estudiantes podrían llevar esta energía con ellos y encarnarla durante el transcurso de su día. Es por eso que creé una meditación que incluye estar de pie y caminar, para que cuando te vuelvas experto en elevar tu energía o frecuencia y combinarla con una visión clara, ahora tengas una práctica que te permita mantener esa energía elevada todo el día para que con el tiempo esto se convierte en su estado natural de ser. El propósito de este capítulo es ayudarle a hacer precisamente eso.

## Caminando hacia tu futuro

Ya ha aprendido que durante gran parte de su día se está comportando de manera inconsciente, sin darse cuenta de lo que está haciendo y por qué. Por ejemplo, es posible que no recuerde conducir al trabajo porque estaba perdido en una discusión que tuvo unos días antes, o puede concentrarse en cómo responderá al mensaje de texto enojado de su pareja. Tal vez esté ejecutando simultáneamente tres programas a la vez: enviar mensajes de texto, hablar y revisar correos electrónicos. Es posible que no sea consciente de sus tics nerviosos o sus causas, su postura y cómo se percibe como tímido, o cómo su habla, expresiones faciales y la energía que aporta a una habitación afectan a sus compañeros de trabajo. Estos programas y comportamientos inconscientes ocurren porque el cuerpo se ha convertido en la mente, y es la combinación de estos programas inconscientes lo que constituye quién eres. Ya sabes que cuando el cuerpo se convierte en mente, ya no estás viviendo en el momento presente, y por lo tanto ya no estás en un estado creativo, lo que significa que estás manteniendo tus metas, sueños y visiones al alcance de la mano. longitud.

Sin embargo, al tomar conciencia de estos comportamientos y programas inconscientes, puede trabajar para transmitir activamente una nueva firma electromagnética que esté en línea con su futuro, y cuanto más transmita esa firma electromagnética al campo, más pronto se convertirá en él, y se convertirá en ti. Cuando haya una coincidencia vibratoria entre tu energía y ese potencial futuro que ya existe en el campo cuántico, ese evento futuro te encontrará, o mejor aún, tu cuerpo será atraído a una nueva realidad. Te convertirás en un imán para un nuevo destino, que se manifestará como una experiencia nueva y desconocida.

Por un momento, piensa en tu realidad futura como si ya existiera, vibrando como energía no materializada en el campo cuántico. Imagina tu futuro como la vibración proveniente de un diapasón que acaba de ser golpeado. El sonido que emite es una vibración que viaja en una determinada frecuencia. Si también existes como un diapasón, a medida que cambias tu energía para resonar dentro de la misma armónica de esa posibilidad cuántica de tu futuro, te conectas y te alineas con esa frecuencia. Cuanto más tiempo puedas mantener y sintonizar tu energía en esa frecuencia, más vibrarás en el mismo armónico de energía. Ahora estás conectado a esa realidad futura porque estás operando en el



misma frecuencia o vibración. Cuanto más cerca se juntan las frecuencias en el espacio y el tiempo, más se influyen entre sí hasta que entran en una sola frecuencia. Ese es el momento en que tu futuro te encuentra. Así es como se crean nuevas realidades.

Es lógico, entonces, que en el instante en que tu energía cambie porque te sientes más bajo, emociones de supervivencia, hay disonancia e inconsistencia entre tú y tu realidad futura. Ya no estás resonando dentro de la frecuencia de esa posibilidad, y esto hace que no estés sincronizado con el futuro que estás tratando de crear. Si no puedes renunciar a esa reacción porque la adicción a esas emociones te domina, simplemente terminarás creando más de la misma realidad porque tu energía está vibrando igual a la realidad a la que estás reaccionando.

En [el Capítulo 3](#), aprendiste que todas las posibilidades existen en el eterno ahora y que cuando superas tu identidad como un cuerpo conectado con personas, objetos, lugares y tiempo, te conviertes en conciencia pura. Te conviertes en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún tiempo. Es en ese momento elegante que trasciendes el reino material de la materia y entras en el campo cuántico de información y energía. Ahora que estás más allá de tus asociaciones con esta realidad física, estás creando desde el campo unificado; por lo tanto, estás creando desde un nivel de energía que es mayor que la materia. En su mayor parte, nuestros estudiantes han practicado esto sentados. El propósito de la meditación de pie y caminando es hacerte más consciente del momento presente, ayudarte a mantener y sostener estados elevados a lo largo del día, mantenerte más conectado con ese futuro con los ojos abiertos y ayudarte a literalmente entrando en su nuevo futuro.

Cuando comience a practicar meditaciones caminando, es mejor encontrar un lugar tranquilo en la naturaleza para que no se distraiga fácilmente. Cuantas menos personas y menos actividad te rodeen, más fácil será mantener la concentración. Eventualmente, cuando mejore, puede practicar esto en un centro comercial, mientras pasea a su perro o en algún otro lugar en público.

En muchos sentidos, las meditaciones de pie y caminando son como las sentadas. Empiezas quedándote quieto, cerrando los ojos y poniendo tu atención en tu corazón, mientras ralentizas la respiración e inhalas y exhalas desde este centro. Cuando te sientes centrado en el corazón, tal como lo haces en tus meditaciones sentadas, comienzas a cultivar emociones elevadas que te conectan con tu futuro.

Una vez que te sientas completamente anclado en estas emociones elevadas, durante unos minutos abre tu enfoque e irradia esa energía más allá de tu cuerpo hasta que la sientas dentro de ti y a tu alrededor. Luego, deposite en la energía de estas emociones elevadas la intención de lo que desea para su día o su futuro, ya sea irradiar una sincronidad, llevar una vida noble, marcar una diferencia en el mundo, crear un nuevo trabajo o relación, o algo más. Ahora estás transmitiendo una nueva firma electromagnética al campo. La única diferencia es que en lugar de sentarse con los ojos cerrados e irradiar emociones amorosas y elevadas, está de pie con los ojos cerrados para que cuando abra los ojos y comience a caminar, pueda encarnar esa energía elevada.

A medida que continúa de pie, con los ojos cerrados, con un enfoque abierto, desvía su atención del mundo exterior y sus ondas cerebrales se ralentizan de los estados beta a alfa. Esto hace que los pensamientos, el análisis y la charla dentro de tu cabeza se calmen, induciendo un estado de trance y haciéndote más sugestionable. Como aprendiste en el capítulo anterior, cuanto más tiempo puedas permanecer en este estado de trance, menos resistencia habrá a que entre nueva información en tu mente subconsciente. Cuando estás en un estado emocional elevado que te alinea con tu futuro, serás más propenso a aceptar, creer y rendirte a los pensamientos intencionales iguales a esas emociones. Esto significa que los pensamientos, visiones, imágenes e imágenes que crea su mente pueden superar la mente analítica y puede programar el sistema nervioso autónomo para crear la biología de su nuevo futuro.

Dado que ha creado la energía de su nuevo futuro mientras estaba parado con los ojos cerrados, ahora es el momento de abrir los ojos y comenzar a caminar. No mires a nadie, y no prestes atención a objetos o cosas, o cualquier otra cosa a tu alrededor. Simplemente mantén tu enfoque abierto, traspasa tu gasa en el horizonte y permanece en trance. Cuanto más esté en trance, menos probable será que piense en formas antiguas y familiares. Mientras tanto, su mente se conectará con las imágenes de su nuevo futuro en lugar de reproducir programas del pasado. Ahora estás listo para caminar hacia tu futuro como otra persona.

Debido a que está caminando como su yo futuro, ahora tiene que tomar conciencia de la forma en que su yo actual siempre ha caminado inconscientemente. Es hora de modificar tu paso, tu ritmo, tu postura, tu respiración y tus movimientos. Podrías sonreír en lugar de mirar fijamente. Puede que tenga que imaginar cómo se siente caminar como una persona rica modelando a una persona rica. Podrías adoptar la postura de una persona valiente a la que ac

camine dentro de la energía elevada de su futuro cuerpo saludable, o camine como una persona de corazón abierto, amorosa y tolerante. Básicamente, estás personificando conscientemente a la persona que siempre has soñado que podrías ser, pero caminando como si tu yo futuro fuera imperativo. Por ejemplo, puede imaginar que es uno o dos años más tarde y ya tiene todas las cosas que desea. El ingrediente más importante es que encarnes a esa futura persona ahora. Si ya eres esa identidad, ya no necesitas desear convertirte en esa persona porque ya sucedió: ya encarnas las cualidades de tu futuro. Simplemente estás pensando, actuando y sintiendo tu yo futuro.

A medida que comience a practicar caminar de manera diferente y continúe practicando día tras día, adquirirá el hábito de caminar como una persona rica, pensar como una persona saludable, pararse como una persona segura de sí misma y sentirse como un libre, ilimitada, agradecida (agradecimiento significa que ya sucedió), en lugar de quizás una persona golpeada, desgastada, estresada. Cuanto más practiques, más esta nueva forma de ser se convertirá en un nuevo hábito, y estos hábitos se convertirán en tus nuevos patrones automáticos de pensamiento, comportamiento y emociones. Una vez que empieces a sentir y encarnar naturalmente estas emociones elevadas, te habitarán y te convertirás en la persona que quieres ser. El gráfico 12 en el inserto a color muestra a un estudiante que cambia su cerebro aproximadamente una hora después de hacer una meditación caminando.

## Preparando el cerebro para futuros recuerdos

La meditación caminando también se trata de crear recuerdos de cosas que aún no han sucedido en el tiempo lineal; en efecto, recordar su futuro. Cuando produce sentimientos elevados con los ojos cerrados, irradia esa energía más allá del campo de su cuerpo, y luego abre los ojos y comienza a caminar y liderar con el corazón (sintiendo esas emociones elevadas con los ojos abiertos), más siente esa emoción. , más prestará atención a las imágenes, imágenes y pensamientos que están creando sus sentimientos. Este proceso actualiza naturalmente su circuito neuronal al crear una nueva experiencia interna. La experiencia enriquece el cerebro y crea recuerdos. Ahora tu cerebro ya no vive en el pasado; es vivir en el futuro. Cuanto más encarnes correctamente tus emociones elevadas, más

su cerebro y su cuerpo se verán como si la experiencia futura ya hubiera sucedido. Eso significa que técnicamente estás recordando tu futuro.

Permanecer en trance es importante porque a medida que alineas tu cuerpo con tu futuro y cambias tu mundo interior, estás creando recuerdos a largo plazo. Dado que donde pones tu atención es donde pones tu energía, es posible que incluso desees mostrar escenas de tu película mental en tu cabeza mientras imaginas, encarnas y sientes tu futuro. Al hacer esto, esas escenas de Mind Movie se convertirán en los mapas energéticos y biológicos de su futuro. El acto de sentir las emociones de tu futuro (en el momento presente) y combinar estas emociones con tu intención hace dos cosas: instala nuevos circuitos para hacer de tu cerebro un mapa intencional hacia el futuro y también produce los químicos emocionales para ese futuro. evento, que señala nuevos genes de nuevas maneras, condicionando así su cuerpo para prepararlo para un nuevo destino.

Recuerda que esta meditación no se trata de lo que obtienes en la vida; se trata de en quién te conviertes, o en quién eres en el proceso de convertirte. Si está tratando de “obtener” riqueza, éxito, salud o una nueva relación, todavía está condicionado a pensar que está separado de algo y que tiene que ir a buscarlo. Pero la verdad es que cuanto más te conviertes en esa persona, más la realidad moldeará y moldeará tu nuevo estado de ser. Es ese proceso de convertirse conscientemente lo que te ayuda a mantener la alineación con un destino diferente. Cuanto más practique la meditación caminando y camine como su yo futuro, más podrá cambiar su estado de ser con los ojos abiertos, tal como lo hizo con los ojos cerrados. Cuando practiques esto suficientes veces, no solo llevarás esa energía contigo durante todo el día, sino que la encarnarás. Este tipo de repetición te hará sentir más consciente en tus horas de vigilia y, antes de que te des cuenta, automáticamente comenzarás a comportarte, pensar y sentir de manera diferente. Esto es programar una nueva personalidad para una nueva realidad pe

Con el tiempo, ¿quién sabe? Es posible que te encuentres caminando naturalmente como una persona feliz; comportarse como un líder valiente y compasivo; pensar como un genio noble y empoderado; sentirse como un empresario digno y abundante. En la mitad de tu día puedes darte cuenta del hecho de que el dolor en tu cuerpo se ha ido porque te sientes tan completo, ilimitado y enamorado de la vida. Lo que has hecho ha convertido en un hábito ser la persona que quieres ser. Esto se debe a que instaló el circuito

y señaló el gen latente para pensar, actuar y sentir de una manera nueva. Biológicamente, te has convertido en esa persona.

Volverse consciente y encarnar su yo futuro puede ocurrir muchas veces a lo largo del día. Imagina que estás esperando a un amigo que llega tarde y en lugar de sentirte frustrado y molesto, estás generando la energía de tu futuro. Cuando esté sentado en el tráfico, en lugar de impacientarse y enojarse, practique sintonizarse con la energía de su futuro con los ojos abiertos. Imagina que cuando estás en la cola del supermercado y juzgas a una persona por lo que está comprando, rediriges tus pensamientos a sentirte increíblemente agradecido por tu nueva vida, caminando como tu yo futuro. Imagínese cuando camina hacia su automóvil en el estacionamiento o hacia su buzón de correo, está naturalmente empoderado por el pensamiento de su nueva vida.

Entonces comenzarás a aceptar, creer y entregarte a los pensamientos equivalentes a ese estado emocional, y mientras te entregas a esos pensamientos, tu cuerpo hará que la química sea equivalente a ese estado emocional. Así es como comienzas a programar tu sistema nervioso autónomo en un destino diferente, y cuanto más lo practicas, menos probable es que vuelvas al piloto automático y te pierdas el momento presente.

## La meditación caminando

Comience por encontrar un espacio tranquilo en la naturaleza. Desconéctate de tu entorno externo y anclate en el momento presente cerrando los ojos. Reconoce el centro de tu corazón, donde el alma y el corazón se cruzan con el campo unificado, y trae emociones elevadas como gratitud, alegría, inspiración, compasión, amor, etc. a este centro. Si vas a creer en tu nuevo futuro con todo tu corazón, es mejor que esté abierto y activado.

Descansa tu atención en el corazón, permitiendo que tu respiración entre y salga de este centro, cada vez más lentamente, más profundamente y más relajadamente, durante unos dos minutos. Vuelve a crear emociones elevadas dentro de tu corazón durante dos o tres minutos. Irradia esa energía hacia el espacio que rodea tu cuerpo en el espacio y mantente presente con esa energía. Sintonízate con la energía de tu futuro.

Después de unos minutos, mantén una intención clara en tu mente. Puede elegir un símbolo representativo que lo conecte con la energía de su futuro, de la manera que aprendió en el [Capítulo 3](#). Cambie su estado de ser con los sentimientos de estas emociones elevadas y concéntrese en transmitir esa nueva firma electromagnética al campo. Permanezca en este estado durante dos o tres minutos.

A continuación, abre los ojos y, sin mirar a nada ni a nadie, abre tu atención y mantén tu atención en el espacio que rodea a tu cuerpo en el espacio mientras mantienes un estado de trance. Comienza a caminar con los ojos abiertos mientras permaneces en trance. Con cada paso que des, encarna esa nueva energía, esa nueva frecuencia de lo que sea que estés creando en tu futuro. A medida que llevas esta energía contigo durante tu vida diaria, caminando como tu nuevo yo, estás activando las mismas redes neurológicas y produciendo el mismo nivel mental que cuando meditas con los ojos cerrados.

Luego recuerda tu futuro. Deja que las imágenes vengan, sintiéndolas y encarnándolas. poseerlos. Conviértete en ellos. Continúe caminando durante unos diez minutos y luego deténgase para volver a calibrar. Una vez más, cierra los ojos y eleva tu energía. Manténgase presente con esta energía durante unos cinco a diez minutos. Durante los próximos diez minutos, con los ojos abiertos en trance, vuelve a caminar con inte

y propósito como tu yo futuro. Con cada paso que das, encarnando esta nueva energía, te acercas a tu destino y él se acerca a ti.

Haz este ciclo dos veces. Cuando termines la segunda ronda, detente y quédate quieto por última vez, enfocándote realmente en cómo te sientes con tu cuarto centro de energía abierto. Puedes aprovechar esta oportunidad para afirmar quién eres en función de cómo te sientes. Por ejemplo, si te sientes ilimitado, puedes reconocer literalmente: "Soy ilimitado". Luego, coloque su mano sobre su hermoso corazón y esté dispuesto a sentirse lo suficientemente valioso y digno como para recibir lo que ha creado. Eleva tu energía a su cenit y siente gratitud, aprecio y gratitud.

Ahora reconoce lo divino dentro de ti, la energía que te impulsa y da origen a toda la vida. Da gracias por una nueva vida antes de que se manifieste. Reconociendo el poder dentro de ti, pide que tu vida se llene de maravillas inesperadas, sincronicidades y coincidencias que crean una alegría por la existencia. Irradia tu amor mientras amas tu nueva vida a la existencia.



## Capítulo 10

---

# ESTUDIOS DE CASOS: HACERLO REAL

---

En los estudios de casos que siguen, conocerá a personas como usted que dedicaron tiempo a sus ajetreadas vidas para crear un nuevo futuro. Todos los días se definían por una visión de este futuro en lugar de por los recuerdos de su pasado. Se podría decir que estaban más enamorados de su futuro que de su pasado. El hecho de hacer el trabajo diariamente y convertir las prácticas de los últimos tres capítulos en una habilidad los llevó a volverse más sobrenaturales. Presta atención a lo simple que lo hicieron.

### Tim obtiene la llave de su futuro

En un taller avanzado en Seattle, que generalmente coincide con Halloween, les pedimos a nuestros estudiantes que se vistan como ellos mismos en el futuro la primera noche. Tim se vistió como un swami sobrenatural. Siempre había querido ser un swami, se suscribió al estilo de vida y, a una edad temprana, dejó su ciudad natal en Connecticut para estudiar en un ashram. Al comienzo del evento, los participantes también recibieron un obsequio de nuestra empresa: una llave para simbolizar el desbloqueo del potencial del yo futuro de cada participante.



Tim había asistido a varios talleres de nivel avanzado en el pasado. La primera vez que hizo una película mental, insertó una imagen de monedas de oro y plata en una de sus escenas. Durante años, había estado tratando de renunciar a la emoción del miedo, pero en cierto momento se dio cuenta de que detrás del miedo había indignidad; entonces, para Tim, las monedas eran un símbolo de dignidad.

“Todo el mundo quiere riqueza”, me dijo. “Pero debido a que estaba en el camino espiritual, en el yoga y todo lo demás que lo acompaña, tenía la mentalidad de que tenía que ser pobre y abrazar la pobreza para realmente predicar con el ejemplo. Entonces, en lugar de que las monedas de oro y plata simplemente representen riqueza, representaron ser dignos de recibir”.

Para Tim's Seattle Mind Movie, agregó más imágenes para desarrollar su visión. Como otro símbolo de valía, Tim usó un carácter chino que significaba “riqueza”, pero como nunca deseó dinero, debajo del símbolo colocó la palabra afluencia. Prefería la riqueza porque cuando buscó la definición de la palabra, encontró que su raíz latina significaba “fluir hacia”.

¿No sería genial, pensó, si todo lo que quiero fluyera hacia mí?

Aunque Tim es muy analítico, después de ver continuamente su película mental junto con el caleidoscopio, descubrió que podía pasar rápidamente por alto la mente analítica y entrar en la mente subconsciente, el sistema operativo, para programar su futuro.

Durante el taller, cuando llegó el momento de dimensionar una escena en su Mind Movie, tuvo una profunda experiencia. Comenzó a sentir alegría y luego un amor salvajemente entusiasta por la vida, casi como una sensación ardiente en su corazón. Dijo que sentía como si pudiera incendiar el mundo. Luego, durante la meditación, les dije a los estudiantes que era hora de abrirse y recibir, y fue entonces cuando Tim dice que la energía comenzó a entrar en su cuerpo.

“No sé de dónde vino”, me dijo. “Pero fue como si alguien hubiera abierto un grifo. Disparé hacia arriba. La energía entró por la parte superior de mi cabeza y luego salió por mis manos. Mis palmas estaban boca abajo, pero sin control consciente, la energía hizo que se levantaran y se dieran la vuelta. Perdí la noción del tiempo y el espacio y no tenía idea de dónde estaba, pero durante el resto de la meditación estuve en un estado exaltado y extático. De alguna manera sabía que todo iba a ser diferente y que ya no era la misma persona”.

Cuando la energía se descargó en Tim, creyó que llevaba un mensaje de dignidad, porque nunca fue el mismo después.

"Estoy convencido de que la nueva información que entró en mi cuerpo reescribió mi ADN, borrando el antiguo yo, porque esa parte de mi personalidad ya no está", dice. Cuando Tim llegó a su casa en Phoenix, donde era propietario y operaba una tienda de futones, volvió a trabajar como de costumbre el lunes por la mañana. El jueves, una mujer que le había comprado un futón varios años antes entró en su tienda. Desde el día que compró el futón, habían formado una amistad y cada pocas semanas pasaba a charlar. Ahora estaba jubilada y entró en la tienda para decirle a Tim que acababa de terminar de hacer su testamento. Quería que Tim fuera su albacea. Tim se sintió honrado y le dio las gracias.

"Aquí está", dijo, colocándolo en el mostrador junto con una llave. Léalo.

Tim comenzó a escanear el documento para descubrir que no solo él era el albacea, sino que ella también le legó \$ 110,000 en monedas de oro y plata. La llave que colocó sobre el mostrador era la llave de su caja de seguridad, donde guardaba las monedas (que, por supuesto, coincidían con la imagen de Tim's Mind Movie). En un instante, Tim recordó la "clave para su futuro" similar que había recibido en el taller avanzado en Seattle. ¡Ahora eso está valiendo la pena!

## Sarah no puede tocar el suelo

El Día del Trabajo de 2016, Sarah se lesionó gravemente la espalda al intentar evitar que un barco de cinco toneladas chocara contra un muelle. Durante siete semanas, estuvo en agonía mientras soportaba la fisioterapia, tomaba un cóctel de medicamentos y realizaba innumerables visitas al quiropráctico. Después de que nada más ayudó, sus médicos programaron a Sarah para una cirugía. Pero primero, decidió asistir a un taller avanzado en Cancún.

Debido al dolor que sentía Sarah, su hijo le sugirió que llevara una silla de ruedas. Decidió no hacerlo y cuando llegó al hotel se desplomó en el suelo de dolor. Más tarde, cuando se metió a la piscina en un flotador, tuvo fuertes espasmos cuando intentó salir.

Sarah no era nueva en mi trabajo, así que vino a Cancún con su cojín de meditación y su Mind Movie. En su película mental, estaba sana, fuerte y podía volver a correr. Podía jugar baloncesto con su hijo y lacrosse con su hija. Cada vez que Sarah se veía a sí misma en la escena realizando yoga aéreo, abrazaba la alegría que sabía que sentiría si

realmente podía hacerlo, y cuando escuchó la canción de su Mind Movie, su energía aumentó.

Durante los primeros días, cuando estaba tensando los músculos centrales y extrayendo energía por la columna vertebral con la técnica de respiración, sintió que su nervio ciático latía. Era como si una cálida corriente eléctrica viajara por el nervio. Al mismo tiempo, tenía la intención de que la energía fuera una luz sanadora que ascendiera por su columna vertebral.

Al tercer día, comenzó su mañana buscando en Internet hasta que encontró una imagen de una mujer haciendo yoga aéreo. Ella llevó esa imagen en su mente todo el día. Esa tarde, nuestros alumnos estaban trabajando con el caleidoscopio y sus Mind Movies. Después de que se desarrollaron en el campo cuántico, les pedí que dimensionaran una escena de su película mental.

Cuando terminó la meditación, les pedí que se acostaran en el suelo, pero como me dijo Sarah más tarde, no pudo encontrar el suelo. Siguió bajando más y más, buscándolo, pero ya no estaba allí. Lo siguiente que supo fue que estaba en otra dimensión teniendo una experiencia sensorial similar a la de un IMAX, pero sin sus sentidos. Estaba viviendo una escena futura de su Mind Movie. Suficientes circuitos en su cerebro se habían activado para hacer que su experiencia interna fuera tan real como cualquier experiencia externa que hubiera tenido alguna vez. No estaba visualizando esta escena, estaba en ella, viviéndola.

“Me di cuenta de que estaba en otra realidad, en un tiempo y espacio diferentes, estaba en mi futuro”, explicó. “Y en realidad estaba haciendo yoga aéreo. Estaba colgado boca abajo y el suelo no estaba allí. Seguí tratando de alcanzarlo, pero estaba balanceándome boca abajo de esta hermosa bufanda de seda roja. Me sentí libre de mi dolor. Me balanceaba libremente en el espacio”. Finalmente se acostó, con lágrimas de alegría corriendo por sus mejillas. Cuando salió de esa meditación, todo su dolor se había ido.

“Sabía que estaba sana”, dijo. “Estaba asombrado por el poder de mi mente y sentí una tremenda gratitud. Sigo manifestando cosas de mi Mind Movie; de hecho, mi Mind Movie ni siquiera puede seguir el ritmo de mi vida”.

## Terry camina hacia un nuevo futuro

En septiembre de 2016, mientras practicaba su meditación caminando por la hermosa Sunshine Coast de Australia, Terry tuvo una experiencia profunda. Hacia el final de su meditación, cuando se detuvo para la parte final, se sentía conectada, animada y expansiva. Mientras ella seguía mi

instrucciones, se abrió al campo con la intención de ser digna de su vida futura. Sin previo aviso, sintió que una carga eléctrica entraba en su cuerpo a través de la coronilla, donde continuaba fluyendo hacia su corazón. A medida que la energía recorría el resto de su cuerpo, pasando por sus muslos y bajando hasta sus pies, sus piernas comenzaron a temblar incontrolablemente.

“La única forma en que puedo describirlo es que hubo una intensa sacudida desde adentro”, me dijo, “pero era un voltaje de energía que mi cuerpo nunca había experimentado. Pensé que me iba a caer. Fue en ese momento que perdí todo control consciente sobre la parte inferior de mi cuerpo”. Estalló en lágrimas incontrolables, y con esa liberación, su mente y cuerpo también comenzaron a soltarse. El tiempo pareció detenerse. Terry entendió que su cuerpo estaba entregando toda una vida de emociones pasadas no resueltas. A medida que la oleada de electricidad continuaba moviéndose a través de ella, sintió que enormes cantidades de materia oscura y densa caían de su cuerpo.

“Creo que este asunto fue un trauma, no solo de mi vida, sino también de vidas pasadas”, recordó. “Incluyó el trauma de mi padre que casi muere por un intento de suicidio cuando yo tenía ocho años, lo que ha ensombrecido mi vida al impedirme permitirme recibir amor incondicional”. Sintió que todas sus creencias limitantes, muchas de las cuales había adquirido a través de un profundo condicionamiento emocional y las creencias inconscientes de los demás, simplemente se disolvieron.

“Todo lo que no estaba alineado con lo que realmente soy simplemente se desvaneció”, dijo Terry. “Experimenté la verdadera liberación, algo que mi alma anhelaba desde hace mucho tiempo. Supe en ese momento que mi alma me había guiado a esa misma playa, en ese mismo momento, con toda esta gente, para hacer este importante trabajo”.

Cayó de rodillas, una abrumadora cantidad de amor fluía a través de ella. Arrodillándose en la arena, humillada por este poder, vio que cada elección que había hecho hasta ese momento era necesaria para llegar a este momento conmovedor. En ese instante, observó quién había sido durante el último año, eligiendo constantemente hacer las meditaciones todos los días, mientras se enamoraba de sí misma. Sabía que su yo futuro en ese momento estaba llamando a su yo pasado para tener esta experiencia de amor profundo.

Cuando Terry volvió a la realidad tridimensional de sus sentidos, sintió una abrumadora sensación de paz y unidad con todo lo que la rodeaba. Informó de una profunda reconexión con su vida física, mental, emocional y

yo espiritual, y dijo que se sentía más como "ella misma" de lo que se había sentido en mucho tiempo.

“Esta experiencia me recordó que soy, como todos somos, un aspecto de la divinidad energía”, dijo, “y que soy digna de recibirla”.



## Capítulo 11

---

# ESPACIO-TIEMPO Y TIEMPO-ESPACIO

---

Vivimos en un universo tridimensional (uni- que significa “uno”) donde todo lo que existe está compuesto por personas, objetos, lugares y tiempo. En su mayor parte, es una dimensión de partículas y materia. A través de nuestros sentidos experimentamos estas cosas como forma, estructura, masa y densidad. Si coloco un cubo de hielo, tu teléfono celular o un pastel de manzana frente a ti, por ejemplo, no podrías experimentar ninguno de estos objetos sin tus sentidos; son tus sentidos los que dan lugar a tu experiencia de la realidad física.

Si bien el cubo de hielo, el teléfono celular y la tarta de manzana tienen altura, ancho y profundidad, solo existen para ti porque puedes verlos, oírlos, saborearlos, olerlos y sentirlos. Si perdieras tus cinco sentidos o fueran eliminados simultáneamente, serías incapaz de experimentar estos objetos físicos porque no tendrías conciencia de ellos; literalmente no existirían para ti porque en esta realidad tridimensional no puedes experimentarlos sin tus sentidos, ¿o sí?

Según la astrofísica, en este reino de tres dimensiones, el universo conocido (llamémoslo realidad del espacio-tiempo), hay una cantidad infinita de espacio. Tómese un momento para reflexionar sobre ese concepto. Desde la pequeña percha donde nos sentamos a mirar el universo cuando miramos hacia el cielo nocturno, solo vemos una pequeña porción del universo. Nos parece infinito y, sin embargo, infinito.

incluso más grande que eso. En otras palabras, en el ámbito del espacio-tiempo, el espacio es eterno, no tiene fin y continúa para siempre. Pero ¿qué pasa con el tiempo?

La manera típica en que usted y yo experimentamos el tiempo es moviendo nuestros cuerpos a través del espacio. Por ejemplo, podría tomarle cinco minutos dejar este libro, caminar a la cocina, servirse un vaso de agua y regresar. Esto ocurre porque un pensamiento que se originó en tu mente creó una visión de lo que ibas a hacer en la cocina, actuaste sobre ese pensamiento y, en consecuencia, experimentaste el tiempo al moverte de un punto a otro a través del espacio.

Antes de entrar a la cocina y mientras estaba sentado en su silla, cuando tomó conciencia de la cocina en relación con el lugar donde estaba sentado, experimentó una separación de dos puntos de conciencia: donde estaba sentado y la cocina. Para cerrar la brecha entre esos dos puntos de conciencia, movió su cuerpo a través del espacio, y eso tomó tiempo. Tiene sentido, entonces, que cuanto mayor sea el espacio o la distancia entre dos puntos, mayor será el tiempo que se tarde en llegar de un punto al otro. Por el contrario, cuanto más rápida sea la velocidad a la que viaje entre estos dos puntos, menor será la cantidad de tiempo que tarde.

Esta medida del tiempo que tarda un objeto en moverse por el espacio es la base de la física newtoniana (o mecánica clásica). En el mundo newtoniano, si conocemos ciertas propiedades sobre un objeto, como su fuerza, aceleración, dirección, velocidad y la distancia que recorrerá, podemos hacer predicciones basadas en el tiempo; por lo tanto, la física newtoniana se basa en resultados conocidos y predecibles. Podemos decir, entonces, que cuando hay una separación entre dos puntos de conciencia, cuando te mueves de un punto de conciencia a otro punto de conciencia, estás colapsando el espacio. Como resultado del colapso del espacio, experimentas el tiempo. Eche un vistazo a [la Figura 11.1](#) para comprender mejor la relación entre el espacio y el tiempo en nuestro mundo tridimensional.

He aquí otro ejemplo: si estoy escribiendo este libro y quiero terminar este capítulo, me llevará tiempo. Puede que no tenga que mover mucho mi cuerpo a través del espacio, pero aun así experimento el tiempo. ¿Por qué? Porque donde estoy actualmente en el proceso de escribir este capítulo representa un punto en la conciencia, y terminar el capítulo representa otro. La finalización de este capítulo representa un momento futuro separado del momento presente. El espacio entre, el cierre de la brecha entre estos dos puntos en la conciencia, es la experiencia del tiempo. Si vuelve a mirar [la figura 11.1](#), le ayudará a comprender mejor el tiempo.

Para lograr mi meta deseada de llegar al final del capítulo, repetidamente tengo que hacer “algo”. Esto requiere que use mis sentidos para interactuar y moverme a través de mi entorno con un conjunto coordinado de comportamientos, y nuevamente, esto lleva tiempo. Si dejo de escribir y hago otra cosa, como ver una película, me llevará más tiempo alcanzar el resultado deseado; por lo tanto, para lograr mi objetivo de completar este capítulo, debo alinear constantemente mis acciones para que coincidan con mis intenciones.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SPACE & TIME IN THE 3-D WORLD

*In this realm space is eternal*



*As We Move Through Space,  
We Experience Time*

*Figure 11.1*

A medida que nos movemos a través del espacio de un punto de conciencia a otro punto de conciencia, experimentamos el tiempo. Cuando colapsamos el espacio en nuestro mundo tridimensional, se crea el tiempo.

En este mundo material de tres dimensiones, debido a que usamos nuestros sentidos para navegar en el espacio, ponemos la mayor parte de nuestra atención en cosas físicas como personas, objetos y lugares. Todos están hechos de materia y están localizados (lo que significa que ocupan una posición en el espacio y el tiempo). Todos estos representan puntos de conciencia de los cuales experimentamos la separación. Por ejemplo, cuando observa a su mejor amigo sentado frente a usted en la mesa o mira su automóvil estacionado en el camino de entrada, nota el espacio entre usted y su amigo o el automóvil. Como resultado, te sientes separado de ellos. Estás aquí y tu amigo o el coche está allí. Además, si tienes sueños y metas, entonces donde estás en el momento presente y donde existen tus sueños como una realidad en tu futuro también crea la experiencia de la separación. Es seguro decir, entonces, que:



1. Para que podamos navegar esta realidad tridimensional necesitamos nuestro Sentidos.
2. Cuanto más usamos nuestros sentidos para definir la realidad, más experimentamos separación.
3. Debido a que la mayor parte de esta realidad tridimensional se basa en los sentidos, el espacio y el tiempo crean la experiencia de separación de todos, cada cosa, cada lugar y cada cuerpo, en todo momento.
4. Todas las cosas materiales ocupan una posición en el espacio y el tiempo. eso se llama localidad en física.

En este capítulo, vamos a explorar y contrastar dos modelos de realidad: espacio-tiempo y tiempo-espacio. El espacio-tiempo es el mundo físico newtoniano basado en lo conocido, los resultados predecibles, la materia y el universo tridimensional en el que vivimos (que está formado por un espacio infinito). El tiempo-espacio es el mundo cuántico no físico, una realidad inversa basada en incógnitas, infinitas posibilidades, energía y el multiverso multidimensional donde también vivimos (que consiste en un tiempo infinito ).

Voy a desafiar su comprensión y percepción de la naturaleza de la realidad, porque si van a experimentar el misterio del yo como un ser dimensional, necesitarán un mapa de carreteras para llegar allí.

## El estrés y las consecuencias de vivir en un Estado perpetuo de supervivencia

Debido a que usamos nuestros sentidos para observar y determinar la realidad física, nos identificamos como un cuerpo que vive en el espacio y el tiempo, pero que está separado de todo lo que nos rodea. Con el tiempo, esta interacción crea la experiencia de nuestra identidad. A lo largo de nuestra vida, a través de las diferentes interacciones que tenemos en determinados momentos y lugares con personas, cosas y objetos, nuestra identidad evoluciona hacia una personalidad. La calidad de estas interacciones con nuestro entorno externo crea recuerdos duraderos y estos recuerdos moldean en quiénes nos convertimos. A este proceso lo llamamos experiencia, y son las experiencias de la vida las que dan forma a lo que somos. Y como sabes, la personalidad de la mayoría de las personas se basa en experiencias pasadas.

Como aprendiste en [el Capítulo 8](#), en nuestro cerebro, los objetos materiales, las cosas, las personas y los lugares que percibimos a diario se nos presentan como patrones, y el reconocimiento de estos patrones se denomina memoria. Si el yo se crea a partir de recuerdos de experiencias pasadas, entonces los recuerdos se basan en conocimientos; por lo tanto, la mayor parte de nuestro mundo tridimensional se basa en conocimientos. Aquí es donde más centramos nuestra atención. Cuando alineas todo lo material en tu mundo externo con los recuerdos de tus experiencias pasadas, las reconoces como familiares. Estás emparejando una realidad física con un conjunto de redes neurológicas en tu cerebro. Esto se llama reconocimiento de patrones y es el proceso mediante el cual la mayoría de las personas perciben la realidad a través de una lente del pasado.

Podríamos decir, entonces, que somos materialistas no solo viviendo en esta dimensión, sino también esclavizados y limitados por ella, porque nos hemos definido como un cuerpo, viviendo en un ambiente, en ciertos momentos, y nuestro enfoque es más de materia y menos de energía. Desde una perspectiva cuántica, mantenemos nuestra atención en la partícula física (materia) en lugar de la onda inmaterial de posibilidades (energía). Así es como nos sumergimos en esta realidad tridimensional.

Cuando el estrés se incluye en la ecuación, nuestro cuerpo comienza a extraer energía del campo electromagnético invisible que nos rodea para producir química. Cuanto mayor es la frecuencia, intensidad y duración del estrés, más energía consume nuestro cuerpo. La naturaleza misma de estos químicos avala nuestros sentidos, haciendo que prestemos atención a la materia y lo conocido. A medida que este campo vital de energía alrededor de nuestro cuerpo se encoge, nos sentimos más como materia y menos como energía. De hecho, cuando nuestra frecuencia disminuye, nuestros cuerpos se vuelven más densos a medida que nos quedamos sin energía.

Como hemos discutido, esto está bien a corto plazo cuando el peligro, la crisis o un depredador acecha a la vuelta de la esquina; de hecho, la respuesta de lucha o huida ha sido la piedra angular de nuestra evolución. En este estado, las sustancias químicas del estrés aumentan nuestros sentidos, limitando nuestro enfoque a cualquier materia en nuestro entorno que represente un peligro potencial. Cuando esto sucede, nuestra neocorteza, la parte de nuestro cerebro involucrada en la percepción sensorial, los comandos motores, el razonamiento espacial y el lenguaje, se dispara y se excita. Para fines de supervivencia, esto reduce nuestro enfoque en nuestro cuerpo y la amenaza externa, lo que hace que nos preocupemos por el tiempo entre el momento de la amenaza percibida y el momento en que alcanzamos la seguridad física, los cuales son puntos de conciencia. Cuanto más experimentamos estrés, más sentimos separación.

Como leyó en [el Capítulo 2](#), el efecto a largo plazo de vivir en modo de supervivencia es que comenzamos a prosperar y volvemos adictos a estos químicos del estrés. Cuanto más adictos somos a ellos, más creemos que somos nuestros cuerpos que son locales, es decir, que viven en un lugar particular en el espacio y ocupan una posición particular en el tiempo lineal. El resultado es un estado maníaco y frenético en el que cambiamos continuamente nuestra atención de una persona, a un problema, a una cosa, a un lugar en nuestro entorno. El rasgo evolutivo que una vez nos protegió ahora trabaja en nuestra contra, y vivimos en constante alerta máxima, obsesionados con el tiempo. Debido a que vemos nuestro entorno externo como inseguro, toda nuestra atención está en nuestro entorno.

Como nuestro mundo exterior ahora parece más real que nuestro mundo interior, somos adictos a alguien o algo en nuestro entorno externo, y cuanto más vivimos en este estado, más nuestro cerebro se mueve hacia ondas cerebrales beta altas. Y como ya sabe, las ondas cerebrales beta altas prolongadas nos hacen sentir dolor, ansiedad, preocupación, miedo, ira, frustración, juicio, impaciencia, agresión y competencia. Como resultado, nuestras ondas cerebrales se vuelven incoherentes, y nosotros también.

Cuando las emociones de supervivencia nos dominan, necesitamos las condiciones de nuestro mundo externo (nuestros problemas con diferentes personas, dificultades financieras, miedo al terrorismo, desdén por nuestro trabajo) para reafirmar nuestra adicción a esas emociones. Estas adicciones emocionales hacen que nos preocupemos por lo que sea que creamos que podría estar causando el malestar en nuestro entorno, ya sea "alguien" o "algo", y como resultado se enciende el gen de la supervivencia. Ahora estamos viviendo en una profecía autocumplida.

Si comprendes que donde pones tu atención es donde pones tu energía, sabrás que cuanto más fuerte sea la reacción emocional asociada con la causa, más consistentemente pondrás toda tu atención en una persona, cosa o problema en tu mundo externo. . Cuando haces esto, estás cediendo bastante de tu poder a alguien o algo. Ahora toda tu atención y energía está anclada en este reino tridimensional de lo material y tu estado emocional está causando que reafirmes continuamente tu realidad presente. Puedes apegarte emocionalmente a la realidad que realmente quieres cambiar. Este mal manejo de tu energía te mantiene esclavizado al mundo de lo conocido, tratando de predecir el futuro en base al pasado; lo que es más, cuando estás en el estado de supervivencia, lo desconocido o lo impredecible es un lugar aterrador. Entonces, para que realmente hagas cambios en tu vida,

tendrías que dar un paso hacia lo desconocido, y si no lo haces, nada cambiará realmente.

La realidad newtoniana del espacio-tiempo tridimensional: vivir como un  
Algún cuerpo con alguna cosa, algún lugar, en algún  
Equipo

Si los sentimientos y las emociones son un registro del pasado, y esos sentimientos están impulsando sus pensamientos y comportamientos, seguirá repitiendo su pasado y, por lo tanto, se volverá predecible. Ahora estás firmemente instalado en el mundo newtoniano porque la física newtoniana se basa en resultados predecibles. Cuanto más vives estresado, más eres simplemente materia tratando de afectar la materia, materia tratando de luchar, forzar, manipular, predecir, controlar y competir por los resultados. Como resultado, todo lo que quieras cambiar, manifestar o influenciar tomará mucho tiempo, porque en esta realidad de espacio-tiempo tienes que mover tu cuerpo físico a través del espacio para crear los resultados que deseas.

Cuanto más vives en la supervivencia y usas tus sentidos para definir la realidad, más experimentas la separación de un nuevo futuro. Entre dónde estás actualmente, como un punto de conciencia, y dónde quieres estar, como otro punto de conciencia, hay una distancia muy larga, sin mencionar que tu obsesión constante sobre cómo sucederá se basa en cómo piensas . y predecir que debería suceder. Pero si está prediciendo, su pensamiento se basa en lo conocido, por lo que no hay lugar para una posibilidad desconocida o nueva en su vida.

Si está tratando de comprar una casa, por ejemplo, necesita ahorrar para el pago inicial, buscar una casa, obtener un préstamo, pasar por el proceso de solicitud, vencer a otros compradores y luego pasar 30 años arrastrando su cuerpo hacia atrás. y adelante para trabajar (a través del espacio) tratando de pagarlo. Estos dos puntos en la conciencia—tener la idea de comprar la casa y tener la casa con la hipoteca pagada—tomará tiempo para cruzarse. De manera similar, si desea una nueva relación, puede conectarse, configurar un perfil, desplazarse a través de innumerables otros perfiles, hacer una lista de personas con las que comunicarse, comunicarse con cada una y, finalmente, tener muchas citas en el esperanzas de encontrar a alguien intrigante. Si desea un nuevo trabajo, puede tomarse el tiempo para crear un currículum, buscar puestos vacantes y participar en entrevistas.

Lo que estos procesos tienen en común es que requieren tiempo, que experimentas como lineal. Puedes obtener lo que quieres, pero cuanto más vivas en la supervivencia, más tiempo te llevará porque eres materia tratando de influir en la materia, y hay una clara separación en el espacio y el tiempo entre donde estás y donde quieres. ser.

Entonces, podemos estar de acuerdo en que en esta realidad tridimensional, dentro de su experiencia del tiempo, hay un pasado, un presente y un futuro definidos. Como vives en un tiempo lineal, también experimentas una separación del tiempo porque el pasado, el presente y el futuro aparecen como momentos separados en el tiempo; estás aquí y tu futuro está allá. [La figura 11.2](#) representa gráficamente cómo el pasado, el presente y el futuro existen como momentos distintos y discontinuos.

## LINEAR TIME WITH A PAST, PRESENT, & FUTURE



*Time as Separate Moments*

*Figure 11.2*

En nuestra realidad tridimensional, el pasado, el presente y el futuro existen como momentos lineales, distintos y separados en el tiempo.

Como dije antes, gracias a la física newtoniana hemos desentrañado las leyes naturales de la fuerza, la aceleración y la materia, permitiéndonos predecir los resultados. Si conocemos la dirección general, la velocidad y la rotación de un objeto que viaja por el espacio, en su mayor parte podemos predecir dónde terminará y cuánto tardará. Por eso podemos viajar de Nueva York a Los Ángeles en avión, predecir cuánto tardaremos en llegar y saber dónde aterrizará el avión.

Dentro de la comprensión de la física newtoniana y este mundo tridimensional en el que vivimos, muchos de nosotros pasamos la mayor parte de nuestras vidas enfocando nuestra atención hacia el exterior tratando de convertirnos en alguien, tener un cuerpo propio.

algunas cosas, ir a algún lugar y experimentar algo en algún momento. Cuando no tenemos las cosas que queremos, experimentamos carencia, y la carencia y la separación nos hacen vivir en un estado de dualidad y polaridad. Es natural que queramos lo que no tenemos; de hecho, así es como creamos las cosas. Cuando experimentamos la separación de nuestros deseos futuros, pensamos y soñamos con lo que queremos y luego nos ponemos a realizar una serie de acciones en tiempo lineal para conseguirlo.

Si siempre estamos bajo estrés financiero, por ejemplo, queremos dinero; si tenemos una enfermedad, queremos salud; si nos sentimos solos, queremos una relación o compañía. Debido a esta experiencia de dualidad y separación, nos sentimos impulsados a crear, y así es como evolucionamos y crecemos naturalmente hacia nuestros sueños. Pero si estamos enfocados en la materia tratando de influir en la materia, para obtener dinero, salud, amor, etc., como hemos establecido, tomará bastante tiempo y energía.

Cuando finalmente alcanzamos lo que buscábamos, la emoción que sentimos por la fruición de nuestra creación (o el encuentro de esos dos puntos de conciencia) sacia la sensación de carencia que experimentamos anteriormente. Cuando llega el nuevo trabajo, nos sentimos seguros; cuando se manifiesta la nueva relación, sentimos amor y alegría; a medida que sanamos, nos sentimos más completos. Si estamos viviendo en este estado, estamos esperando que "algo" o "alguien" fuera de nosotros cambie cómo nos sentimos internamente. Una vez que sentimos alivio de la experiencia de la carencia, porque estamos abrazando la emoción correlacionada con la manifestación del evento externo, prestamos mucha atención a quien o lo que sea que haya causado el alivio. Esta causa y efecto forma una nueva memoria y, hasta cierto punto, evolucionamos.

Cuando algo en nuestro mundo no sucede, o parece tardar mucho en suceder, experimentamos más carencia porque nos sentimos aún más separados de lo que estamos tratando de crear. Ahora nuestro propio estado emocional de carencia, frustración, impaciencia y separación está manteniendo nuestros sueños a distancia, aumentando aún más el tiempo que tomará para lograr el resultado deseado. ocurrir.

De algún cuerpo a ningún cuerpo, de algún uno a ningún  
Uno, de Algo a Nada, de Algo

## Dónde a No Dónde, y de Algún Tiempo a No Equipo

Si las leyes newtonianas son una expresión externa de las leyes materiales físicas del espacio-tiempo, una dimensión donde hay más espacio que tiempo, podríamos decir en cierto sentido que las leyes cuánticas son lo contrario. El cuanto es una expresión interna de las leyes de la naturaleza: un campo invisible de información y energía que unifica todo lo material. Este campo inmaterial organiza, conecta y gobierna todas las leyes de la naturaleza. Es una dimensión donde hay más tiempo que espacio; en otras palabras, es una dimensión donde el tiempo es eterno.

Como aprendiste en [los capítulos 2 y 3](#), cuando quitamos nuestra atención de las personas y las cosas en ciertos lugares de nuestro mundo externo, ya no ponemos nuestra atención en nuestro cuerpo y dejamos de pensar en el tiempo y los horarios, nos convertimos en un cuerpo, nadie, ninguna cosa, ningún lugar, y en ningún momento. Hacemos esto a través de un proceso de desconexión de nuestro cuerpo, nuestra identidad, nuestro género, nuestra enfermedad, nuestro nombre, nuestros problemas, nuestras relaciones personales, nuestro dolor, nuestro pasado, etc. Esto es lo que significa ir más allá del yo: pasar de la conciencia de algún cuerpo a ningún cuerpo, de la conciencia de algún uno a nadie, de la conciencia de alguna cosa a ninguna cosa, de la conciencia de algún lugar a en ningún lugar, y de la conciencia de estar en algún tiempo a estar en ningún tiempo (ver [Figura 11.3](#)).

# MOVING FROM THE WORLD OF THE SENSES TO WORLDS BEYOND THE SENSES

*Stepping Into the Quantum*

<i>Material 3-D Reality of Newtonian World</i>	<i>The Door to the Quantum as Pure Consciousness</i>
<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>
<i>Some Body</i>	<i>No Body</i>
<i>Some One</i>	<i>No One</i>
<i>Some Thing</i>	<i>No Thing</i>
<i>Some Where</i>	<i>No Where</i>
<i>Some Time</i>	<i>No Time</i>

*Figure 11.3*

Cuando desviamos nuestra atención de nuestro cuerpo, nuestro entorno y el tiempo, vamos más allá del "yo": vivir como un cuerpo físico, ser alguien como una identidad, poseer algunas cosas, vivir en algún lugar en algún momento, y nos volvemos ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, ningún lugar y en ningún tiempo. Ahora estamos alejando nuestra conciencia del mundo material de la física newtoniana y hacia el mundo inmaterial del campo unificado.

Y eche un vistazo a [la Figura 11.4](#).



GETTING BEYOND THE SELF		
<i>When we get beyond ourselves, we move from:</i>		
<i>A narrow focus</i>	to	<i>An open focus</i>
<i>Attention is on objects, things, people, &amp; places (Particle)</i>	to	<i>Attention is on space, energy, frequency, &amp; information (Wave)</i>
<i>Material (Matter)</i>	to	<i>Immaterial (Antimatter)</i>
<i>3-D Newtonian world</i>	to	<i>5-D Quantum world</i>
<i>Predictable</i>	to	<i>Unpredictable</i>
<i>Space-Time (a realm of eternal space)</i>	to	<i>Time-Space (a realm of eternal time)</i>
<i>State of separation, duality, polarity, &amp; locality</i>	to	<i>State of unity, oneness, wholeness, &amp; nonlocality</i>
<i>The known</i>	to	<i>The unknown</i>
<i>Limited Possibilities</i>	to	<i>Unlimited Possibilities</i>
<i>The universe</i>	to	<i>The multiverse</i>
<i>Domain of the senses</i>	to	<i>Domain beyond the senses</i>

Figure 11.4

La distinción entre los dos mundos de la materia y la energía.

A medida que pasamos de un enfoque estrecho a un enfoque abierto y comenzamos a entregar todos los aspectos de nosotros mismos, nos alejamos del mundo externo de personas, cosas, lugares, horarios, listas de tareas pendientes, etc., y volvemos nuestra atención a la mundo interior de energía, vibración, frecuencia y conciencia. Nuestra investigación muestra que cuando desviamos nuestra atención de los objetos y la materia, y en su lugar abrimos nuestro enfoque a la energía y la información, diferentes partes del cerebro trabajan juntas en armonía. El resultado de esta unificación del cerebro es que nos sentimos más completos.

Cuando hacemos esto correctamente, nuestro corazón comienza a abrirse, late más rítmicamente y, por lo tanto, se vuelve más coherente. A medida que el corazón se mueve hacia

coherencia, también lo hace nuestro cerebro, y debido a que nuestra identidad está fuera del camino, lo que significa que hemos ido más allá de nuestro cuerpo, un lugar particular en nuestro entorno conocido y el tiempo, el acto de eliminar esas cosas hace que pasemos a alfa y patrones de ondas cerebrales theta y nos conectamos con el sistema nervioso autónomo. A medida que el SNA se activa, su trabajo es restaurar el orden y el equilibrio, generando coherencia y plenitud en nuestro corazón, cerebro, cuerpo y campo de energía. Esta coherencia se refleja entonces en todos los aspectos de nuestra biología.

Es en este estado donde comenzamos a conectarnos con el campo cuántico (o unificado).

## De la ilusión de separación a la realidad de Unidad

Si la física newtoniana explica las leyes físicas de la naturaleza y el universo a gran escala (la fuerza gravitatoria del sol sobre los planetas, la velocidad con la que la manzana cae del árbol, etc.), el mundo cuántico se ocupa de la naturaleza fundamental de cosas en su escala más pequeña, como partículas atómicas y subatómicas. Las leyes newtonianas son constantes físicas de la naturaleza, por lo que el mundo newtoniano es un mundo objetivo de mensurabilidad y resultados predecibles.

Las leyes cuánticas, sin embargo, se ocupan de lo impredecible y lo invisible: el mundo de la energía, las ondas, la frecuencia, la información, la conciencia y todos los espectros de luz. Gobernar este mundo es una constante invisible: un solo campo de información llamado campo unificado. Podemos pensar en el mundo newtoniano como relacionado con lo objetivo, donde la mente y la materia están separadas, y en el mundo cuántico como relacionado con lo subjetivo, donde la mente y la materia están unificadas por la energía, o mejor aún, donde la mente y la materia están tan separadas. conectado que es imposible separar los dos. En el campo cuántico o unificado, no hay separación entre dos puntos de conciencia. Es el dominio de la unidad, o conciencia de unidad.

Mientras que en nuestra realidad tridimensional el espacio es infinito, en el mundo cuántico el tiempo es infinito. Si el tiempo es infinito y eterno, ya no es lineal, lo que significa que no hay separación entre el pasado y el futuro. Sin pasado ni futuro, todo sucede ahora mismo, en este eterno presente. Porque

el tiempo es infinito en esta realidad espacio-temporal, a medida que avanzamos en el tiempo experimentamos el espacio (o los espacios).

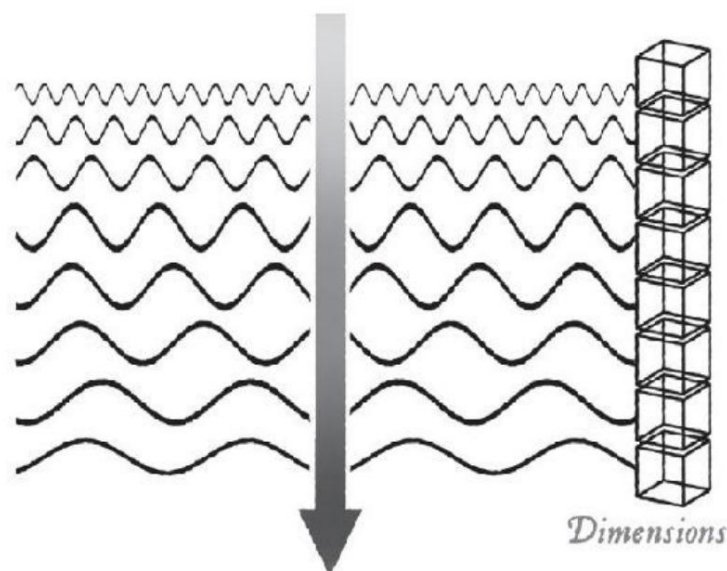
En el mundo material de las cosas, cuando nos movemos a través del espacio experimentamos el tiempo; sin embargo, en el mundo cuántico inmaterial de energía y frecuencia, ocurre lo contrario:

1. En el mundo del espacio-tiempo, a medida que aumentamos o disminuimos la velocidad con la que vamos del punto A al punto B, el tiempo que tardamos en llegar cambia.
2. En el mundo del tiempo-espacio, a medida que nos damos cuenta de un aumento o disminución en la velocidad de la frecuencia o vibración de la energía, podemos ir de un espacio a otro espacio o de una dimensión a otra dimensión.

Cuando colapsamos el espacio, experimentamos el tiempo en la realidad material. Cuando colapsamos el tiempo, experimentamos espacios o dimensiones en la realidad inmaterial. Cada una de esas frecuencias individuales lleva información, o un nivel de conciencia, que experimentamos como realidades diferentes, a medida que nos damos cuenta de ellas. En [la Figura 11.5](#), puedes ver que a medida que avanzas en el tiempo experimentas diferentes dimensiones en el momento presente eterno.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME & SPACE IN THE 5D WORLD

*In this realm time is eternal*



*As we move through time (the eternal now, where  
all possibilities exist) we experience different spaces  
or dimensions*

*Figure 11.5*

En el mundo cuántico, donde el tiempo es eterno, todo sucede en el eterno momento presente. A medida que te mueves en el tiempo, experimentas otros espacios, otras dimensiones, otros planos, otras realidades e infinitas posibilidades. Como estar entre dos espejos y mirarte a ti mismo en infinitas dimensiones, las cajas representan un número infinito de posibles tú, todos viviendo en el momento presente.

En el espacio-tiempo, experimentas el entorno con tu cuerpo, tus sentidos y el tiempo. El tiempo parece lineal porque estás separado de objetos, cosas, personas y lugares, así como del pasado y el futuro. En el tiempo-espacio, sin embargo, experimentas este reino con tu conciencia, como una conciencia, no como un cuerpo con sentidos. Este reino existe más allá de tus sentidos. Accedes a este dominio cuando estás totalmente en el momento presente, por lo que no hay pasado ni futuro, solo un largo ahora. Dado que su conciencia está más allá del reino de la materia, debido a que ha desviado toda su atención de la materia, puede volverse consciente de diferentes frecuencias, todas portadoras

información, y estas frecuencias les permiten tener acceso a diferentes dimensiones desconocidas.

Entonces, si estás en un reino por encima de los sentidos y desplegándote como conciencia en la energía del campo unificado, puedes experimentar muchas realidades dimensionales posibles. (Sé que esto es un gran bocado para asimilar todo de una vez, así que espera. Si estás confundido, significa que estás a punto de aprender algo nuevo).

Cuando digo que a medida que te mueves en el tiempo experimentas el espacio o los espacios, me refiero a todas las dimensiones y realidades posibles. Podríamos decir, entonces, que en esta realidad espacio-temporal, todos los espacios o dimensiones posibles existen en el tiempo infinito. Este es el campo unificado: el reino de la posibilidad, las incógnitas y las nuevas realidades potenciales, todas las cuales existen en un tiempo sin fin, que es todo tiempo.

Pensémoslo de otra manera. Todos los que conozco siempre dicen que quieren o necesitan más tiempo para lograr más cosas. Si tuviera más tiempo, podría crear más experiencias, hacer más cosas y, por lo tanto, hacer más cosas. Esto significaría que podrían ocurrir más posibilidades y podrías vivir más de la vida.

Así que ahora imagina que había una cantidad infinita de tiempo (porque el pasado y el futuro ya no existen, entonces el tiempo se detuvo) y tuviste todo el tiempo que necesitabas. ¿No estaría de acuerdo en que podría tener infinitas experiencias posibles y, por lo tanto, podría vivir muchas vidas? Podríamos decir, entonces, que tendrías a tu disposición una infinidad de experiencias igual a tu imaginación. Para decirlo de otra manera:

1. Si el tiempo es eterno, entonces pueden existir más espacios en ese tiempo infinito;
2. Si seguimos alargando o haciendo más tiempo, tiene sentido que podamos encajar más espacios en el tiempo;
3. Si hay un tiempo infinito, entonces hay espacios infinitos en los que podemos encajar en el tiempo, que son posibilidades infinitas, realidades potenciales, dimensiones y experiencias.

En el campo cuántico, no hay separación de pasado o futuro porque todo lo que existe en el eterno ahora, o el eterno momento presente. Si todo lo que existe está unificado o conectado en el campo cuántico, entonces sus frecuencias infinitas contienen información sobre cada cuerpo, cada uno, cada cosa, cada lugar y cada tiempo. A medida que su conciencia comienza a fusionarse

con la conciencia y la energía del campo unificado, pasarás de la conciencia de algún cuerpo a la conciencia de ningún cuerpo a la conciencia de todos los cuerpos; de la conciencia de alguien a la conciencia de nadie a la conciencia de todos; de la conciencia de algo a la conciencia de nada a la conciencia de todo; de la conciencia de algún lugar a la conciencia de ningún lugar, a la conciencia de todo lugar; y de la conciencia de ser en algún tiempo a la conciencia de ser en ningún tiempo a la conciencia de ser en cada tiempo. (Echa un vistazo a [la Figura 11.6.](#))

### LOSING YOURSELF IN NOTHING TO BECOME EVERYTHING

<i>Material 3-D Reality of Newtonian World</i>	<i>The Door to the Quantum as Pure Consciousness</i>	<i>Immaterial 5-D Reality of the Unified Field</i>
<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>
<i>Some Body</i>	<i>No Body</i>	<i>Every Body</i>
<i>Some One</i>	<i>No One</i>	<i>Every One</i>
<i>Some Thing</i>	<i>No Thing</i>	<i>Every Thing</i>
<i>Some Where</i>	<i>No Where</i>	<i>Every Where</i>
<i>Some Time</i>	<i>No Time</i>	<i>Every Time</i>

*Figure 11.6*

A medida que su conciencia se funde con la conciencia del campo unificado y se despliega más profundamente en él, se convertirá en la conciencia de cada cuerpo, cada uno, cada cosa, en cada lugar, en cada tiempo. En este reino, no hay separación entre dos puntos de conciencia, lo que significa que solo hay Unidad.

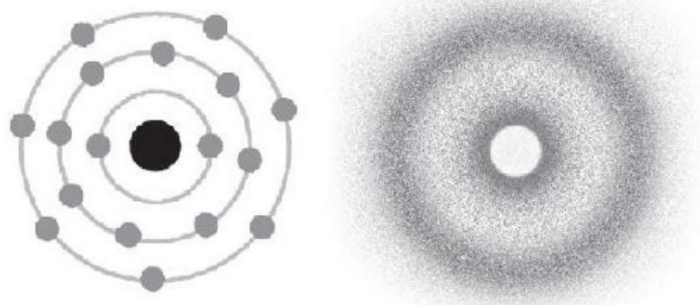
## El átomo: realidad y ficción

Para ayudarlo a comprender cómo se construye el campo cuántico, primero debe revisar las posibilidades que existen en el átomo. Cuando reducimos la materia a su unidad de medida más pequeña, obtenemos el átomo, y el átomo vibra a una frecuencia muy alta. Si pudiéramos pelar el átomo como una naranja, encontraríamos un núcleo y partículas subatómicas como protones, neutrones y

electrones, pero en su mayor parte encontraríamos que es 99.999999999999 por ciento de espacio vacío, o energía, como leíste antes.

Observe la [figura 11.7](#). A la izquierda vemos el modelo clásico del átomo que nos enseñaron en la escuela primaria, pero en realidad es un modelo obsoleto. En realidad, los electrones no se mueven en rotaciones fijas alrededor del núcleo como los planetas que orbitan alrededor del sol. En cambio, como puede ver a la derecha, el espacio alrededor del núcleo es más como un campo invisible o una nube de información y, como sabemos, toda la información está compuesta de luz, frecuencia y energía. Para comprender cuán pequeñas son estas partículas subatómicas, si el núcleo de un átomo se aumentara al tamaño de un Volkswagen Beetle, el tamaño del electrón sería igual al tamaño de un guisante. Mientras tanto, el espacio donde podría existir el electrón sería de 85 000 millas cuadradas, es decir, el doble del tamaño de Cuba. Eso es mucho espacio vacío para que exista el electrón.

## THE CLASSICAL MODEL OF AN ATOM VS. THE QUANTUM MODEL OF AN ATOM



*Figure 11.7*

El modelo clásico del átomo, con electrones girando alrededor del núcleo central en una órbita, está obsoleto. Los electrones existen como ondas de probabilidad en una nube invisible de energía que rodea el núcleo. Por lo tanto, el átomo es en su mayor parte energía inmaterial y muy poca materia.

De acuerdo con el principio de incertidumbre de Heisenberg, nunca sabemos dónde aparecerá el electrón en la nube de electrones, pero de la nada surge algo. Por eso la física cuántica es tan emocionante e impredecible: el electrón no siempre es materia física; más bien, existe como la energía o como la probabilidad de una onda. Es sólo a través del acto de observación por un

observa que aparece. Una vez que llega un observador (mente) y lo busca, el acto de observación (energía dirigida) hace que toda esa energía potencial se colapse en un electrón (materia); así se manifiesta de un reino de infinitas posibilidades (lo desconocido) a lo conocido. Se vuelve local en el espacio y el tiempo.

Cuando el observador ya no lo observa, el electrón vuelve a convertirse en posibilidad: esa es la función de onda. En otras palabras, vuelve a convertirse en energía, volviendo a lo desconocido ya su propia agenda. Cuando vuelve a la energía y la posibilidad, se vuelve no local. En el reino de lo cuántico, la mente y la materia son indivisibles. Por tanto, si la física newtoniana es el mundo de lo predecible, la cuántica es el mundo de lo impredecible.

Cuando cerramos los ojos en meditación y abrimos nuestro enfoque al espacio infinito, esto es exactamente lo que estamos haciendo. Estamos poniendo más atención en la energía, el espacio, la información y la posibilidad que en la materia. Nos estamos volviendo menos conscientes del reino material y más conscientes del reino inmaterial. Estamos invirtiendo nuestra energía en lo impredecible y desconocido y desinvirtiendo nuestra atención y energía de lo predecible y conocido. Cada vez que hacemos esto, desarrollamos una comprensión más profunda de lo que es el campo unificado.

Antes de continuar, repasemos brevemente lo que acabamos de aprender. Tómese un momento para revisar [la figura 11.8](#). El mundo newtoniano tridimensional está formado por objetos, personas, lugares, materia, partículas y tiempo (básicamente la mayoría de los sustantivos o todo lo que conocemos en nuestro mundo exterior), y en este mundo hay más espacio que tiempo. Como cuerpo, usamos nuestros sentidos para definir este espacio infinito en el que vivimos, un universo de forma, estructura, dimensión y densidad. Este es el reino de lo conocido y predecible.





SPACE-TIME THE REALM OF INFINITE SPACE NEWTONIAN WORLD	THE NEXUS OF THE QUANTUM THE BRIDGE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Dimensional Universe</li> <li>•  Height, width, depth</li> <li>• Density, form, structure</li> <li>• Matter, particles: bodies, people, things, places, time</li> <li>• Time is linear- past-present-future</li> <li>• Senses create separation, duality, polarity, locality</li> <li>• Locality-bodies, people, things occupying space &amp; time</li> <li>• The known-predictable</li> <li>• The Consciousness of: SOME BODY SOME ONE SOME THING SOME WHERE SOME TIME</li> </ul>	<p><i>The Consciousness of:</i></p> <p>NO BODY NO ONE NO THING NO WHERE NO TIME</p> <p>SPEED OF LIGHT</p> <p></p>

Figure 11.8

Un resumen del espacio-tiempo en nuestro mundo newtoniano tridimensional y el puente que nos permite entrar como conciencia en el reino del tiempo-espacio en nuestro mundo cuántico 5-D.

TIME-SPACE THE REALM OF ETERNAL TIME QUANTUM WORLD	INFINITE UNKNOWN POSSIBILITIES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>5 Dimensional Multiverse</i></li> <li>• <i>Nonlocality, formless, structureless</i></li> <li>• <i>Antimatter, waves: energy &amp; consciousness, frequency &amp; information, vibration &amp; thought</i></li> <li>• <i>Time is infinite, eternal &amp; nonlinear</i></li> <li>• <i>Everything is happening in the eternal now</i></li> <li>• <i>No senses create wholeness, oneness, unity, connectedness, possibilities</i></li> <li>• <i>The unknown-unpredictable</i></li> <li>• <i>The Consciousness of:</i> EVERY BODY EVERY ONE, EVERY THING EVERY WHERE EVERY TIME</li> </ul>	<p><i>The Consciousness of:</i></p> <p>ANY BODY ANY ONE ANY THING ANY WHERE ANY TIME</p>

Figure 11.9

Un resumen de la realidad 5-D del espacio-tiempo del mundo cuántico.

Debido a que experimentamos el universo material con nuestros sentidos, nuestros sentidos nos brindan información que ocurre como patrones en nuestro cerebro, que reconocemos como estructuras, y es a través de este proceso que las cosas en nuestro

entorno externo se vuelven conocidos. Es también a través de este proceso que nos convertimos en un cuerpo, alguien, con algunas cosas, en algún lugar y en algún tiempo. Finalmente, debido a que experimentamos el universo con nuestros sentidos, experimentamos la separación; por lo tanto, este es un reino de dualidad y polaridad.

Ahora revise [la Figura 11.9](#). Si el mundo newtoniano es un mundo material definido por los sentidos, en el mundo cuántico ocurre lo contrario. Este es un mundo inmaterial definido por el sinsentido; en otras palabras, aquí no hay nada basado en los sentidos, y no hay materia. Mientras que el mundo newtoniano se basa en conocimientos predecibles como materia, partículas, personas, lugares, cosas, objetos y tiempo, esta es una dimensión impredecible compuesta de luz, frecuencia, información, vibración, energía y conciencia.

Si nuestro mundo tridimensional es una dimensión de materia donde hay más espacio que tiempo, el mundo cuántico es una dimensión de antimateria, un lugar donde hay más tiempo que espacio. Debido a que hay más tiempo que espacio, todas las posibilidades existen en el eterno momento presente. Mientras que el mundo tridimensional es nuestro universo, lo que significa una realidad, el mundo cuántico es un multiverso, lo que significa muchas realidades. Si la realidad del espacio-tiempo se basa en la separación, entonces el mundo cuántico inmaterial, o campo unificado, se basa en la unicidad, la conectividad, la totalidad y la unidad (no localidad).

Para que podamos pasar de nuestro conocido universo de espacio-tiempo (tridimensional), un universo hecho de materia donde experimentamos dualidad y polaridad, al desconocido multiverso de tiempo-espacio (cinco dimensiones), un lugar donde hay no importa, sino luz, información, frecuencia, vibración, energía y conciencia, tenemos que cruzar un puente. Ese puente es la velocidad de la luz. Cuando nos convertimos en conciencia pura y nos convertimos en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, ningún lugar en el tiempo, estamos cruzando ese umbral de la materia a la energía.

Cuando Einstein introdujo la ecuación  $E=mc^2$  en su teoría de la relatividad especial, por primera vez en la historia de la ciencia demostró desde un punto de vista matemático que la energía y la materia están relacionadas. Lo que convierte la materia en energía es la velocidad de la luz, lo que significa que cualquier material que viaje más rápido que la velocidad de la luz abandona nuestra realidad tridimensional y se convierte en energía inmaterial. En otras palabras, en el mundo tridimensional, la velocidad de la luz es el umbral para que la materia, o cualquier cosa física, conserve su forma. Ninguna "cosa" puede viajar más rápido que la velocidad de la luz, ni siquiera la información. Cualquier cosa que viaje de un punto a otro que viaje más lento que la velocidad de la luz llevará tiempo. Por lo tanto, la

La cuarta dimensión es el tiempo. El tiempo es el nexo que conecta el mundo tridimensional con el mundo de la quinta dimensión y más allá. Una vez que algo viaja más rápido que la velocidad de la luz, no hay tiempo ni separación entre dos puntos de conciencia porque cada “cosa” material se convierte en energía. Así se pasa de las tres dimensiones a las cinco dimensiones, de un universo al multiverso, de esta dimensión a todas las dimensiones.

Permítanme darles un ejemplo para ayudar a simplificar esta idea compleja. El físico francés Alain Aspect realizó un famoso experimento de física cuántica a principios de la década de 1980 llamado experimentos de prueba de Bell.<sup>1</sup> En el estudio, los científicos entrelazaron dos fotones, haciendo que se unieran. Luego dispararon los dos fotones en direcciones opuestas, creando distancia y espacio entre ellos. Cuando influyeron en un fotón para que desapareciera, el otro fotón se desvaneció exactamente al mismo tiempo. Este experimento fue un estudio fundamental en el avance de la física cuántica porque demostró que la teoría de la relatividad de Einstein no era completamente correcta.

Lo que mostró fue que existe un campo unificador de información más allá del espacio y el tiempo tridimensionales que conecta toda la materia. Si las dos partículas de luz no estuvieran conectadas por algún campo invisible de energía, habría tomado tiempo para que la información viajara de un punto local en el espacio a otro punto local en el espacio. Según la teoría de Einstein, si una partícula desaparece, la otra partícula debería desaparecer un momento después, a menos que estén ocupando el mismo espacio al mismo tiempo. Incluso si el segundo fotón se vio afectado una milésima de segundo después, debido a que estaban separados por el espacio, el tiempo habría jugado un papel en la transmisión de la información. Esto hubiera reafirmado que el techo de esta realidad física es la velocidad de la luz y todo lo material que existe aquí está separado.

Debido a que las dos partículas desaparecieron exactamente al mismo tiempo, demostró que toda la materia (cuerpos, personas, cosas, objetos, lugares) e incluso el tiempo están conectados por frecuencia e información en un reino más allá de la realidad tridimensional y el tiempo. Cada “cosa” más allá de lo material se unifica en un estado de unidad. La información fue comunicada entre esos dos fotones de forma no local. Dado que no hay separación entre dos puntos de conciencia en la realidad de cinco dimensiones, no hay tiempo lineal. Solo hay todos los tiempos.

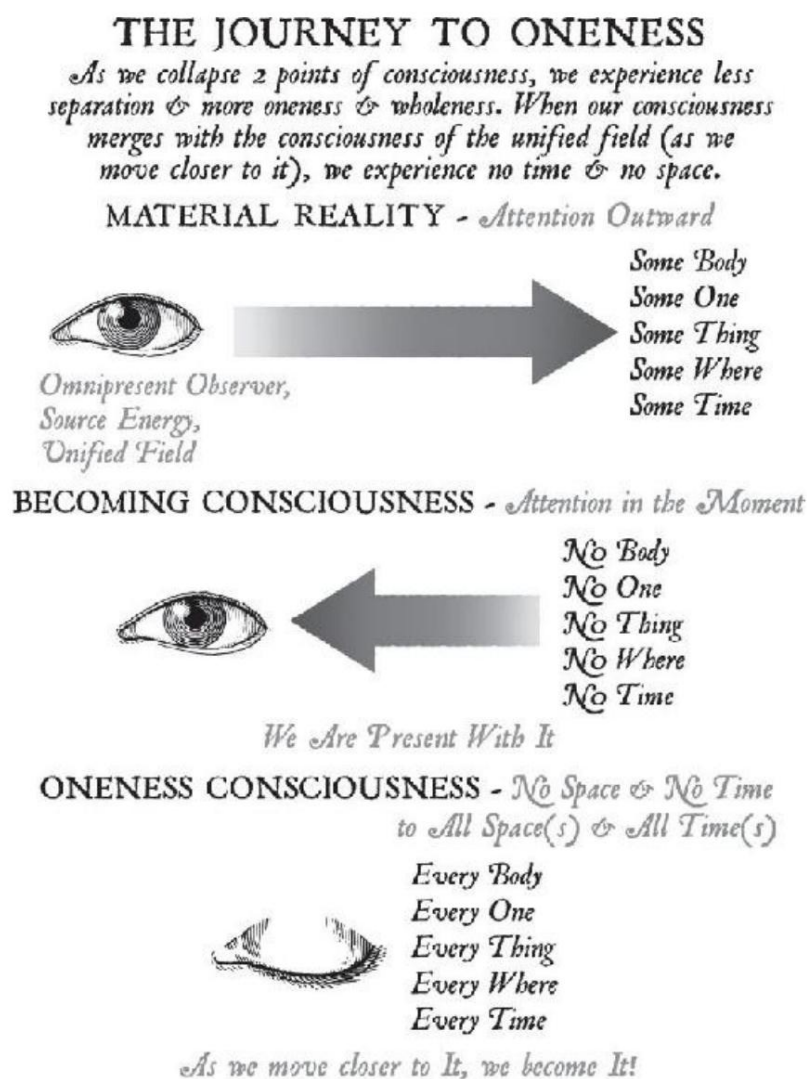
El físico cuántico místico David Bohm llamó al reino cuántico el orden implicado donde todo está conectado. Llamó a lo explícito

ordena el reino material de la separación.<sup>2</sup> Si vuelves a mirar [las figuras 11.8 y 11.9](#), te ayudará a concentrarte en ambos mundos.

Cuando quitas tu atención de ser algún cuerpo, alguien, alguna cosa, algún lugar, en algún tiempo, y te conviertes en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, ningún lugar en ningún tiempo, te estás convirtiendo en conciencia pura. Tu conciencia se fusiona con el campo unificado, que está hecho solo de conciencia y energía, donde te conectas con la conciencia autoorganizada de cada cuerpo, cada uno, cada cosa, en cada lugar y en cada tiempo. Por lo tanto, a medida que te entregas como conciencia (sin tus sentidos) a este campo de unidad donde no hay separación, y sigues adentrándote en el vacío o la oscuridad, porque nada físico existe allí, tú como conciencia te vuelves menos separado del mundo. conciencia del campo unificado. Si puedes volverte más consciente y consciente de ello y seguir prestándole atención, estás invirtiendo tu energía en ello y tu atención directamente en ello. Por lo tanto, a medida que sigas avanzando hacia él, sentirás menos separación y más plenitud.

Finalmente, dado que solo existe el momento presente eterno en el campo unificado, porque no hay tiempo lineal (solo todo el tiempo), la conciencia y la energía del campo unificado que está observando toda la materia en forma está siempre en el momento eterno presente. Por lo tanto, para que puedas conectarte y unificarte con él, también tendrás que estar completamente en el momento presente. Si revisa [la Figura 11.10](#), muestra cómo puede colapsar su propia separación y conciencia individual para experimentar la unidad y la totalidad del campo unificado.

Un último punto sobre la velocidad de la luz. En este reino del mundo material, la luz visible es una frecuencia basada en la polaridad (electrones, positrones, fotones, etc.). Si observa un poco la [figura 11.11](#), de acuerdo con la escala, aproximadamente un tercio del camino hacia arriba desde la frecuencia más lenta es donde tiene lugar la división de la luz. Por encima de esta onda o frecuencia es donde la materia pasa de forma a energía y singularidad, y por debajo de esta frecuencia están la división y la polaridad. Cuando tiene lugar la división de la luz, se forman fotones, electrones y positrones porque el campo de luz visible contiene la plantilla de información de la materia como frecuencia organizada en patrones de luz. Esta división de la luz es donde ocurrió el Big Bang, donde la singularidad se convirtió en dualidad y polaridad, y donde finalmente apareció el universo como información y materia organizadas. Por eso este vacío es oscuridad eterna: No hay luz visible.<sup>3</sup>



**Figure 11.10**

Cuanto más vivimos con nuestra atención en el mundo exterior, viviendo como un cuerpo, siendo alguien, poseyendo algo, viviendo en algún lugar, en algún momento de nuestra realidad tridimensional, más experimentamos la separación y la carencia. A medida que alejamos nuestra atención del mundo exterior y la dirigimos hacia el mundo interior, hacia el momento presente, nuestra conciencia se alinea con su conciencia; ahora estamos presentes con ella. A medida que nos entregamos más profundamente al campo unificado como conciencia, experimentamos menos separación o carencia y más unidad y totalidad. Si no hay separación entre dos puntos de conciencia, entonces no hay espacio ni tiempo, sino todo tiempo(s) y todo espacio(s). Por lo tanto, cuanto más completos nos sentimos y menos carencias experimentamos, más sentimos que nuestro futuro ya sucedió. Ahora ya no estamos creando desde la dualidad sino desde la unidad.

Debido a que la materia vibra a una frecuencia tan lenta, para ingresar a la dimensión espacio-temporal o al campo unificado, no puedes ingresar como un cuerpo o materia, por lo que debes convertirte en un cuerpo. No puedes tomar tu identidad así que vas a tener que convertirte en nadie. No puedes tomar cosas, así que debes convertirte en nada. tú



no puede ser en algún lugar, por lo que tendrá que llegar a ningún lugar. Finalmente, si vives en un pasado familiar o en un futuro predecible donde el tiempo parece lineal, para llegar al lugar del tiempo-espacio tendrás que experimentar el no tiempo. ¿Cómo haces esto? Sigues poniendo tu atención en el campo unificado, no con tus sentidos sino con tu conciencia. A medida que cambias tu conciencia, elevas tu energía. Cuanto más te vuelves consciente de este campo invisible, más te alejas de la separación de la materia y te acercas a la unidad.

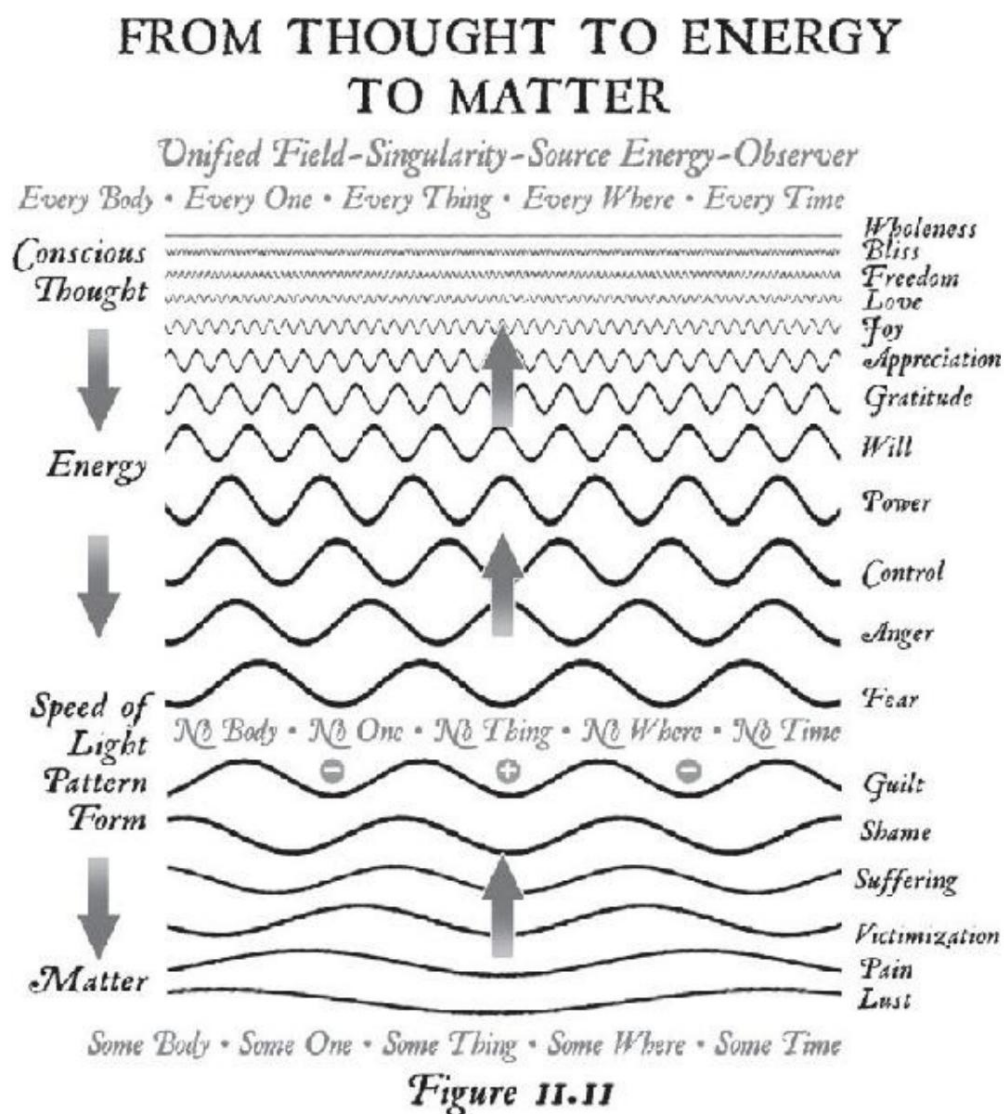
Ahora estás en el campo cuántico o unificado. Este es el reino de la información que conecta cada cuerpo, cada uno, cada cosa, cada lugar y cada momento.

## El campo unificado: convertirse en cada cuerpo, cada Uno, cada cosa, cada lugar, en cada tiempo

La materia es muy densa y, debido a su densidad, vibra a la frecuencia más lenta del universo. En [la figura 11.11](#), puede ver que a medida que aumenta la frecuencia de la materia acelerándola cada vez más, la materia tal como la conocemos se desmaterializa en energía. En algún punto justo más allá del espectro de luz visible, por encima del reino de la dualidad y la polaridad, cualquier información sobre la materia se convierte en energía más unificada. Como puede ver, cuanto mayor sea la frecuencia, más ordenada y coherente se vuelve esa energía. En este nivel de frecuencia y energía, la dualidad y la polaridad se unifican para convertirse en uno. A esto lo llamamos amor, o totalidad, porque ya no hay división ni separación. Es donde se juntan lo positivo y lo negativo; donde macho y hembra se unen; donde el pasado y el futuro se fusionan; donde el bien y el mal ya no existen; donde el bien y el mal ya no se aplican; donde los opuestos se vuelven uno.

A medida que continúa ascendiendo en esta escala alejándose de la materia y la separación, continúa experimentando grados cada vez mayores de totalidad, orden y amor. El orden de esta energía más coherente lleva información y esa información es más y más amor. Si continuaras acelerando la materia aún más rápido, eventualmente estaría vibrando tan rápido como una frecuencia que existiría como una línea recta. Existen infinitas frecuencias en esa línea, lo que significa que allí también existen infinitas posibilidades. Este es el campo de punto cero, o el punto de singularidad del cuántico: un campo de información omnipresente y ubicuo que existe como energía y frecuencia que observa todo.

de la realidad en orden desde un solo punto. Podríamos llamar a esto la mente de Dios, la conciencia de unidad, la fuente de energía o cualquier nomenclatura que quieras usar para definir el principio de autoorganización del universo. Este es el lugar donde todos los potenciales o posibilidades existen como un pensamiento, la fuente última de una inteligencia amorosa y un amor inteligente que está observando toda esta realidad física en forma. Por lo tanto:



Todo parte de un pensamiento consciente. A medida que el pensamiento consciente se ralentiza en frecuencia, se ralentiza en energía hasta que finalmente toma forma y se convierte en materia.

A la frecuencia de la velocidad de la luz, el patrón de toda la materia se refleja como una plantilla para convertirse en estructura. Es a la velocidad de la luz que la energía se divide en polaridad o dualidad y electrones y



se crean positrones, etc. Por encima de la velocidad de la luz, existen mayores grados de orden que se reflejan como mayores grados de totalidad.

A medida que viajamos en la conciencia desde la materia y vamos más allá de nosotros mismos, dirigiendo nuestra atención hacia el campo unificado, una vez que cruzamos el plano de la luz visible, nos convertimos en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún tiempo. Es en este ámbito que experimentamos como una conciencia de otras dimensiones, otras realidades y otras posibilidades. Dado que la frecuencia transporta información y hay infinitas frecuencias en el cuanto, podemos experimentar otros planos que existen allí.

Si observa las flechas que se mueven desde la materia hacia el campo unificado, la línea recta superior, que representa todas las posibilidades, verá que debe viajar a través de las frecuencias más bajas entre la materia y la luz, que son diferentes niveles de pensamientos y emociones. Mire los diferentes niveles de conciencia por los que tiene que pasar para llegar a la unidad y comprenderá por qué la mayoría nunca hace el viaje.

1. Cuanto mayor sea la frecuencia que experimentamos, mayor será la energía;
2. A mayor energía, mayor información a la que tenemos acceso;
3. A mayor información, mayor conciencia;
4. Cuanto mayor sea la conciencia, mayor será la conciencia;
5. Cuanto mayor sea la conciencia, mayor será la mente;
6. Cuanto mayor sea la mente, mayor capacidad tenemos para afectar la materia.

En la jerarquía de las leyes universales, las leyes cuánticas triunfan sobre las leyes newtonianas (o clásicas). Es por eso que Einstein dijo: "El campo es la única agencia que gobierna la partícula", ya que el campo cuántico gobierna, organiza y unifica todas las leyes de la naturaleza y siempre está dirigiendo la energía en orden modelando la luz en forma. En nuestro propio planeta, solo necesitamos observar la naturaleza para ver cómo la secuencia de Fibonacci, también conocida como la proporción áurea (una fórmula matemática recurrente que se encuentra en toda la naturaleza y genera orden y coherencia) trae orden a la materia. Es el campo de punto cero hecho de posibilidades o pensamiento (porque los pensamientos son posibilidades) que está desacelerando su frecuencia, creando orden y forma.

El campo unificado es una inteligencia autoorganizada que siempre está observando el orden y la forma del mundo material. Cuanto más pueda rendirse a él, acercarse a él y volverse uno con él, menos separación y carencia sentirá y, por lo tanto, experimentará más totalidad y unidad. Cuando usted, como conciencia, se despliega en este reino infinito de posibilidades, comienza a sentirse conectado con la conciencia de todos, cada cuerpo, cada lugar, cada

cosa, en cada momento, incluidos sus sueños futuros. Dado que la conciencia es conciencia y la conciencia está prestando atención, el primer paso para experimentar el campo unificado es volverse consciente de él, porque si no eres consciente de él, no existe. Por lo tanto, cuanto más prestes atención a este campo, más consciente serás de él.

Sin embargo, hay una advertencia. Como hemos visto, la única forma de entrar en el reino de la conciencia pura es convertirse en conciencia pura; en otras palabras, la única forma de entrar en este reino del pensamiento es como un pensamiento. Esto significa que tienes que ir más allá de tus sentidos quitando tu conciencia de la materia y las partículas, y en su lugar poniéndola en la energía o la onda. Si puedes desplegar como una conciencia en este reino invisible e inmaterial de oscuridad infinita y tomar conciencia de que eres una conciencia en presencia de una conciencia mayor, tu conciencia se fusionará con una conciencia mayor.

Si puedes hacer esto, si puedes apartarte del camino y permanecer como una conciencia en este campo, si puedes seguir rindiéndote a este amor inteligente, la misma inteligencia innata que está creando el universo y dándote vida, se va para consumirte. Esta inteligencia amorosa es tanto personal como universal, dentro de ti y a tu alrededor, y cuando te consuma va a crear y restaurar el orden y el equilibrio en tu biología porque su propia naturaleza es organizar la materia de una manera más coherente. Ahora te estás moviendo a través del ojo de la aguja, y del otro lado del ojo ya no existe la separación de dos puntos de conciencia. Hay una conciencia, o unidad. Aquí es donde existen todas las posibilidades.

Debido a que estás entrando en el dominio de la conciencia, el pensamiento, la información, la energía y la frecuencia, el puente que te lleva del espacio-tiempo al tiempo-espacio pasa de ser algún cuerpo, alguien, alguna cosa, en algún lugar, en algún tiempo, ser ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, ningún lugar, en ningún tiempo. Este es el nexo: el umbral del campo unificado o cuántico (regresa y revisa [las figuras 11.8 y 11.9](#)).

En este reino de infinitas posibilidades desconocidas, te esperan nuevos potenciales y experiencias ilimitados, no los mismos viejos y familiares que has experimentado una y otra vez. Después de todo, ¿no es eso lo que es lo desconocido? Lo desconocido es solo una posibilidad que existe para ti como un nuevo pensamiento. Cuando estás en este reino de pensamiento puro como pensamiento, lo único que te limita es tu imaginación. Pero cuando en este reino del pensamiento, si te encuentras pensando de nuevo en alguien, alguna cosa, algún cuerpo, a

donde, en algún tiempo conocido , su conciencia (y por lo tanto su energía) regresa a la realidad conocida del espacio y el tiempo tridimensionales, de vuelta al reino de la separación.

Como cada pensamiento que tienes tiene una frecuencia, en el momento en que empiezas a pensar en el dolor de tu cuerpo, o en el avance de tu enfermedad, o en los problemas en el trabajo, o en los asuntos que tienes con tu madre, o en las cosas que debes hacer dentro de una cierta cantidad de tiempo, estás de vuelta en este espacio y tiempo. Tu conciencia está de regreso en el reino del mundo material, y tus pensamientos están produciendo la misma frecuencia igual a la materia y las partículas (revisa [la Figura 11.10](#)). Tu energía ha vuelto a vibrar al mismo nivel que el mundo físico conocido de la realidad tridimensional, por lo que ejerces un efecto menor en tu realidad personal. Has vuelto a vibrar como materia, y sabemos cómo va eso.

A medida que su frecuencia se mueve más y más hacia la densidad, se está alejando más y más del campo unificado; como resultado, te sientes separado de él. En este escenario, si sus sueños existen como pensamientos en el campo unificado, tomará mucho tiempo para que sus sueños se hagan realidad.

Si estás pensando en algún cuerpo, alguien, alguna cosa, en algún lugar, en algún tiempo, no estás yendo más allá de tu identidad, que ha sido moldeada por la totalidad de tus experiencias pasadas. Estás literalmente todavía en los mismos recuerdos, pensamientos habituales y emociones condicionadas que has asociado con todas las personas y cosas familiares en ciertos momentos y lugares en tu realidad conocida, lo que significa que tu atención y energía están ligadas a tu pasado-presente. realidad personal. Estás pensando igual a tu identidad, por lo que tu vida seguirá siendo la misma. Eres la misma personalidad tratando de crear una nueva realidad personal.

Cuando digo que tienes que ir más allá de ti mismo, significa que te olvides de ti mismo: quita la atención de tu personalidad y de tu realidad personal pasada. Tiene sentido, entonces, que para sanar tu cuerpo, vas a tener que ir más allá de tu cuerpo. Para crear algo nuevo en tu vida, tendrás que olvidarte de tu misma vida anterior. Para cambiar algún problema en su entorno externo, tendrá que ir más allá de su memoria y las emociones correspondientes relacionadas con ese problema. Y si desea crear un evento nuevo e inesperado en su línea de tiempo futura, tendrá que dejar de anticipar inconscientemente el mismo futuro predecible basado en sus recuerdos familiares del pasado. Vas a tener que mudarte a una mayor

nivel de conciencia que la conciencia que creó cualquiera de esas realidades.

En el campo unificado no hay adónde ir porque estáis en todas partes; no hay nada que puedas desear porque eres tan total y completo que sientes que lo tienes todo; no podéis juzgar a nadie porque sois todos; y ya no es necesario volverse ningún cuerpo porque sois todos los cuerpos. ¿Y por qué estarías preocupado de que nunca haya suficiente tiempo si existes en un dominio donde hay tiempo infinito?

Cuanto más completo te sientes, menos carencia experimentas y, por lo tanto, menos quieres. ¿Cómo puedes querer, o vivir en la carencia, cuando te sientes completo? Si hay menos carencia, hay menos necesidad de crear a partir de la dualidad, la polaridad y la separación. ¿Cómo puedes querer cuando estás completo? Cuando creas desde la totalidad, sientes que ya la tienes. Ya no hay querer, intentar, desear, forzar, predecir, luchar o esperar; después de todo, la esperanza es un mendigo. Cuando creas desde un estado de totalidad, solo hay conocimiento y observación. Esta es la clave para manifestar la realidad: estar conectados, no separados.

Si el tiempo en su mundo tridimensional es creado por la ilusión del espacio entre dos objetos o dos puntos de conciencia, entonces cuanto más uno sea con el campo unificado, menor será la separación entre usted y todo lo material. Cuando su conciencia se fusiona o se vuelve más conectada con el campo unificado, con el reino de la totalidad y la unidad, ya no hay separación entre dos puntos de conciencia. Esta totalidad se refleja luego en su biología, química, circuitos, hormonas, genes, corazón y cerebro, restaurando así el equilibrio de todo su sistema. Una mayor frecuencia o energía se está moviendo ahora a través de su sistema nervioso autónomo, un sistema que continuamente les da vida y cuya agenda es crear equilibrio y orden. Esta energía lleva un mensaje de plenitud y, como resultado, te vuelves más santo. Cuanto mayor sea la frecuencia que experimente, menor será la cantidad de tiempo que le llevará desarrollarse en esta realidad tridimensional del espacio-tiempo.

Como aprendimos anteriormente en este capítulo, cuando disminuyes el espacio entre dos puntos de conciencia, colapsas el tiempo. Cuando ya no existe esta ilusión de separación, percibes menos espacio entre tú (una identidad, vivir en un cuerpo, en un entorno físico, en un tiempo lineal) y las personas, los objetos, las cosas, los lugares, la materia e incluso tus sueños. Por lo tanto, la

más cerca te mueves del campo unificado, más conectado sientes que estás con cada uno y cada cosa.

Tú, como conciencia, estás en el reino de la unidad, y debido a que no hay separación, el tiempo es eterno. Y recuerda: cuando hay tiempo infinito, hay espacios infinitos, dimensiones posibles y realidades para experimentar. Dondequiera que “piensas” que estás, o quienquiera que “piensas” que eres, estás. De hecho, no hay nada que intentar crear porque ya existe como pensamiento en el reino de todos los pensamientos. Todo lo que tienes que hacer es volverte consciente de ello y observarlo mientras lo experimentas.

## BECOMING UNLIMITED POSSIBILITIES

<i>Material 3-D Reality of Newtonian World</i>	<i>The Door to the Quantum as Pure Consciousness</i>	<i>Immaterial 5-D Reality of the Unified Field</i>	<i>Realm of Unlimited Possibilities</i>
<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>	<i>Consciousness of:</i>
<i>Some Body</i>	<i>No Body</i>	<i>Every Body</i>	<i>Any Body</i>
<i>Some One</i>	<i>No One</i>	<i>Every One</i>	<i>Any One</i>
<i>Some Thing</i>	<i>No Thing</i>	<i>Every Thing</i>	<i>Any Thing</i>
<i>Some Where</i>	<i>No Where</i>	<i>Every Where</i>	<i>Any Where</i>
<i>Some Time</i>	<i>No Time</i>	<i>Every Time</i>	<i>Any Time</i>

*Figure 11.12*

Una vez que nos convertimos en la conciencia de cada uno, cada cuerpo, cada cosa, cada lugar, en cada tiempo. . desde un punto de vista teórico, podemos crear cualquier cuerpo, convertimos en cualquiera , tener cualquier cosa, vivir en cualquier lugar y estar en cualquier tiempo.

Eche un vistazo a [la Figura 11.12](#) para continuar. Mientras haces esto y mueves tu atención de ser un cuerpo, a no ser ningún cuerpo, a convertirte en todos los cuerpos, puedes crear cualquier cuerpo. A medida que pasas de vivir como alguien a convertirte en nadie, a ser todos, puedes convertirte en cualquiera. Como puedes desviar tu atención de algo, moverte hacia el reino de la nada, te fusionas con todo, entonces puedes tener cualquier cosa. A medida que muevas tu conciencia de algún lugar a ningún lugar, estarás en todos lados y podrás vivir en cualquier lugar. Y finalmente, cuando cambias tu conciencia de algún tiempo a ningún tiempo, para convertirte en cada tiempo, puedes estar en cualquier tiempo.

Ahora eso se está volviendo sobrenatural.

En el trabajo que realizo en todo el mundo, he trabajado durante muchos años enseñando a nuestros alumnos cómo superarse a sí mismos. Ahora sé que el primer paso en este proceso es que ellos dominen su cuerpo, superen las condiciones de su entorno externo y trasciendan el tiempo. Cuando logran eso, se encuentran en el precipicio de experimentar el campo unificado. Sin embargo, una vez que llegan a este nexo, se les debe enseñar que hay aún más para experimentar.

Si aprender significa hacer nuevas conexiones sinápticas, cuanto más aprenda sobre algo, más podrá apreciarlo, tomar conciencia de ello y experimentarlo porque ahora puede interactuar con un nuevo conjunto de redes neuronales. Después de todo, es en el acto de aprender que cambias o enriqueces aún más tu experiencia; si no has aprendido nada nuevo, tu experiencia probablemente seguirá siendo la misma, ya que estás percibiendo la realidad con el mismo circuito neuronal que antes. El conocimiento es el heraldito que evoluciona tu experiencia.

Por ejemplo, me encanta el vino tinto y dirijo varias rutas del vino al año en diferentes partes del mundo. Mucha gente que viene a estos eventos de una semana me dice inicialmente que no “sabe” nada sobre vino. Cómo traduzco esta afirmación es que probablemente nunca aprendieron nada sobre la uva fermentada o tuvieron una exposición limitada a ella. La verdad del asunto es que debido a que tienen un conocimiento y experiencia limitados de su pasado, tienen un hardware neuronal muy limitado instalado para percibir cualquier sabor o matiz real. Podríamos decir, entonces, que simplemente no saben qué buscar para disfrutar verdaderamente de la experiencia.

Pero, ¿qué pasa si aprenden cómo los enólogos producen vino y entienden su historia, el tipo de uva que usan y por qué se usan? Luego aprenden cómo se almacena el vino en barricas de roble, durante cuánto tiempo y por qué. Esto los familiarizaría con todo el proceso y el razonamiento de lo que hace que un vino en particular sea tan agradable.

Ese es el proceso, pero ahora piensa en ese gran vino en la botella. Si no son conscientes del sabor a ciruela, las notas de cereza negra y grosellas, sus toques de vainilla y cuero, el olor de sus perfumes florales, su porcentaje de taninos, y si fue envejecido en barricas de roble o en tambores de acero inoxidable, y por cuánto tiempo, entonces no saben qué buscar y no van a poder experimentarlo por completo. Sólo en el momento en que saben lo que

buscar y de qué tomar conciencia si existe. Podríamos decir, entonces, que su conciencia cambia su experiencia.

Sé que esto es cierto porque en tan solo una semana esas mismas personas que inicialmente dijeron que no les gustaba el vino tinto o que no sabían nada al respecto se van con una experiencia completamente nueva de interactuar con él. Después de muchos días completos de aprender y descubrir qué buscar, permanecer presentes repetidamente y centrar toda su conciencia en sabores y aromas específicos, experimentar día tras día todo tipo de vinos y decidir qué les gusta y no les gusta, continuamente prestando atención y por lo tanto, disparar, cablear y ensamblar nuevas conexiones neuronales: esas personas son muy específicas sobre qué tipo de vino les gusta. En una semana, obtienen un nivel completamente nuevo de apreciación, conciencia y comprensión. Una vez más, la experiencia los cambió. Lo mismo es cierto cuando se trata del campo unificado. Si no eres consciente de ello, entonces no existe para ti, sin embargo, cuanto más sepas sobre él y cuanto más consciente seas de lo que debes buscar, más podrás prestarle atención con tu conciencia y experimentarlo. mas profundo. Y debería cambiar

Desde el nacimiento, estás entrenado para mantener tu atención en la materia y no en la energía. Estás condicionado a creer que necesitas tus sentidos para experimentar la realidad; en otras palabras, si no ves, oyes, sientes, hueles, tocas o saboreas algo, no existe. Debido a esto, la mayoría de las personas ponen la mayor parte de su atención en la materia, los objetos y la partícula, mientras que dedican muy poco tiempo a poner su atención en la energía, la información y la onda. Por ejemplo, no eres consciente del dedo gordo del pie izquierdo hasta que pones tu atención en él. Siempre ha existido para ti pero no lo sabías. Sin embargo, en el momento en que pones tu conciencia en ello, surge. Lo mismo es cierto para el campo unificado. Cuanto más te des cuenta de ello, más existirá en tu realidad. Al centrarse únicamente en la materia, las personas excluyen la posibilidad de su vida. Eso es lo que es la ola: una energía de posibilidad. Cuanto más le prestes atención, más posibilidades deberían aparecer en tu vida.

Porque donde sea que coloques tu atención es donde colocas tu energía, en el momento en que te vuelves consciente del campo unificado, tu atención sobre él hace que se expanda. Por ejemplo, cuando pones tu atención y conciencia en tu dolor, se expande porque lo experimentas más. Si continúa atendiendo su dolor y experimentándolo más y más, se convierte en parte de su vida. Lo mismo sucede también con el campo unificado; cuando pones tu atención en él y te vuelves más consciente de ello,

se expande Y tal como dije sobre el dolor, cuando lo experimentas más, existe como parte de tu vida.

Simplemente colocando tu atención en el campo unificado, a medida que te vuelves consciente de él, lo notas, lo experimentas, lo sientes, interactúas con él y te mantienes presente con él momento tras momento, aparece y se desarrolla en tu realidad a diario. base base ¿Cómo aparece y se desarrolla? Las incógnitas: serendipias, sincronicidades, oportunidades, coincidencias, suerte, estar en el lugar correcto en el momento correcto y momentos llenos de asombro.

En mi mejor descripción de la experiencia, este campo unificado es una inteligencia amorosa divina y un amor inteligente que está dentro y alrededor de ti, por lo que cada vez que enfocas tu atención en él, te vuelves consciente de la presencia de lo divino dentro y todo. alrededor tuyo. A medida que pones tu atención en ello, lo divino debería aparecer más en tu vida. Dado que la conciencia es conciencia y la conciencia está prestando atención, cuando eres consciente de ella y le prestas atención, empiezas a fusionarte con ella. Tu experiencia literalmente hará que te conviertas en él, y a medida que te desarrolles más y más en este campo unificado, hay más y más para que explores y experimentes.

Si vuelve a mirar [la Figura 11.11](#) , a medida que se acerca más y más a esa línea recta que representa la energía de la Fuente o la unidad, tiene sentido que la única manera de acercarse a ella es manteniendo su atención en ella y volviéndose más consciente de él. Si haces esto correctamente, a medida que te alejas de la dualidad o la separación y te acercas a la unidad y la unicidad, dado que los sentimientos son el producto final de la experiencia, deberías sentir más y más niveles de amor, unidad y plenitud. Una vez que sientes y experimentas más de este amor inteligente, suceden tres cosas en tu vida.

Lo primero que sucede es que a medida que coloca su atención y conciencia en el campo unificado, a medida que se acerca a la Fuente y se adentra más en ella, experimenta más de ella. Ese viaje crea un camino neurológico desde su cerebro pensante directamente hasta su sistema nervioso autónomo. Ahora, cada vez que se adentra más en él, a medida que reduce la velocidad de sus ondas cerebrales, está construyendo una autopista neurológica con más carriles, y esa neurovía se vuelve más gruesa porque la está usando más. Con el tiempo, esto le permite fusionarse más fácilmente con el campo.

Lo segundo que sucede es que debido a que la experiencia enriquece el cerebro, cada vez que interactúas con este campo unificado y lo experimentas, tu cerebro cambia. Esto es lo que hace la experiencia; enriquece y refina los circuitos cerebrales. Ahora estás instalando el hardware en tu cerebro para ser más



consciente de este campo la próxima vez que se fusione con él. Asimismo, dado que la experiencia produce una emoción, cuando sientes el campo unificado, comienzas a encarnarlo; así encarnas más de lo divino.

De acuerdo con el modelo cuántico de la realidad, dado que toda enfermedad es una disminución e incoherencia de frecuencia, en el momento en que el cuerpo experimenta esta nueva frecuencia elevada coherente, la energía de ese evento eleva la vibración del cuerpo a la coherencia y el orden. Numerosas veces en nuestros talleres avanzados alrededor del mundo, cuando los cuerpos de nuestros estudiantes han sido actualizados por una nueva frecuencia y nueva información, hemos sido testigos de cambios instantáneos en su salud.

Dado que la agenda del sistema nervioso autónomo es crear equilibrio y salud, en el instante en que nos apartamos de su camino, dejamos de analizar, dejamos de pensar y nos entregamos por completo, esta inteligencia interviene y crea orden. Pero esta vez lleva un mensaje más nuevo, más autoorganizado y con mayor frecuencia desde el campo unificado. Esa misma energía coherente eleva la frecuencia de la materia. Es como cambiar la frecuencia de una estación de radio llena de estática a una que transmita una frecuencia y una señal claras. El cuerpo está recibiendo una señal más coherente.

Cuando esto suceda, sentirás un amor intenso, una profunda alegría por la existencia, una mayor sensación de libertad, una dicha indescriptible, un asombro por la vida, niveles elevados de gratitud y una humilde sensación de verdadero empoderamiento. En ese momento, la energía del campo unificado, en forma de emoción, reacondiciona tu cuerpo a una nueva conciencia y una nueva mente. En un abrir y cerrar de ojos, las emociones elevadas señalan nuevos genes de nuevas maneras, cambiando su cuerpo y sacándolo de su pasado biológico.

Lo tercero que sucede a medida que te acercas al campo unificado es que comienzas a escuchar o experimentar el conocimiento y la información de manera diferente. Eso es porque has cambiado los circuitos de tu cerebro y ya no eres la misma persona. Te encontrarás con la verdad en un nivel completamente nuevo, y las cosas que creías saber parecerán un encuentro completamente nuevo. Tu experiencia interna ha cambiado tu percepción de lo que está sucediendo en tu mundo exterior. En otras palabras, has despertado.

Una vez que tiene una experiencia, un sentimiento o una mejor comprensión del campo unificado, una vez que cambia el circuito de su cerebro, le permite experimentar y percibir la realidad de nuevas maneras. De hecho, verá un espectro de vida que su cerebro no tenía los circuitos para percibir antes. La próxima vez que su cerebro active esas redes, ya tiene el hardware para

experimentar aún más de la realidad. Ahora estás percibiendo más de una realidad que siempre ha existido; simplemente carecías de los circuitos para percibirlo previamente.

Si puede hacer este viaje de manera consistente hasta llegar a la Fuente (vea [la Figura 11.11](#) nuevamente) y conectarse con ella, en el momento en que realmente interactúe con ella, comenzará a comportarse más como ella. Su naturaleza se vuelve tu naturaleza, y ahora un amor más inteligente se expresa a través de ti. ¿Cuáles son sus cualidades innatas? Te volverás más paciente, indulgente, presente, consciente, obstinado, generoso, desinteresado, amoroso y atento, por nombrar solo algunos de ellos. Te das cuenta de que lo que has estado buscando te está buscando a ti.

Te conviertes en él, y se convierte en ti.

La disciplina, entonces, es:

1. Permita que su conciencia se fusione con una conciencia mayor;
2. Entregarse más profundamente al amor inteligente;
3. Confía en lo desconocido;
4. Entregar continuamente algún aspecto del ser limitado para unirse al mayor yo;
5. Piérdete en la nada para convertirte en todo;
6. Relájate en un mar infinito y profundo de energía coherente;
7. Seguir desarrollándose más y más profundamente en la unidad;
8. Suelte continuamente el control;
9. Sentir grados cada vez mayores de totalidad, y finalmente;
10. Como conciencia, momento a momento tome conciencia, preste atención, experimente, esté presente y sienta cada vez más este campo unificado a su alrededor, sin devolver su conciencia a la realidad tridimensional.

Si haces esto correctamente, no estarás usando ninguno de tus sentidos porque estás más allá de tus sentidos. Simplemente serás consciente.

## Meditación espacio-tiempo, tiempo-espacio

Comience por descansar su conciencia en su corazón, y una vez que esté encerrado en el espacio que ocupa su corazón en el espacio, tome conciencia de su respiración.

Permita que fluya dentro y fuera de su corazón, mientras profundiza y relaja su respiración.

Manteniendo su atención en su corazón, invoque una emoción elevada y sostenga este sentimiento por un período de tiempo mientras presta atención a su respiración. Irradia esa energía más allá de tu cuerpo en el espacio.

Luego, usando cualquier canción que te inspire (como la que usaste para la meditación en el [Capítulo 5](#)), haz esa meditación para sacar la mente del cuerpo.

Toma toda la energía almacenada en tu cuerpo como emociones de supervivencia y libérala en emociones elevadas, usando un nivel de intensidad que es mayor que el cuerpo como mente.

Durante los próximos 10 a 15 minutos, escucha una o dos canciones (sin letra) que te induzcan al trance. Ahora conviértete en conciencia pura, convirtiéndote en nadie, en ningún cuerpo, en ninguna cosa, en ningún lugar, en ningún tiempo, desarrollándose como una conciencia en el campo unificado.

Ahora es el momento de conectarse con la conciencia de cada uno, cada cuerpo, cada cosa, en todas partes, en cada tiempo, unificándose con una conciencia mayor en el campo unificado. Todo lo que tienes que hacer es tomar conciencia de este campo, prestarle atención, estar presente con él y sentirlo momento a momento. Comenzarás a sentir más plenitud y unidad, lo que se reflejará en tu biología porque tu cuerpo está experimentando más energía coherente moviéndose a través de él y estás construyendo tu campo de energía. Mantén este estado durante unos 10 a 20 minutos, rindiéndote más y más profundamente.

Cuando haya terminado, lleve su conciencia de vuelta a un nuevo cuerpo, a un nuevo entorno ya un tiempo completamente nuevo.



## Capítulo 12

---

# LA GLÁNDULA PINEAL

---

Como ahora saben, cuando nosotros, como conciencia, nos movemos más allá del mundo de los sentidos en esta realidad tridimensional, podemos acceder a frecuencias que llevan información específica más allá de la vibración de la materia y la velocidad de la luz. Cuando esto sucede, el cerebro procesa amplitudes de energía extremadamente altas. Una y otra vez, hemos medido y observado este fenómeno en los escáneres cerebrales de nuestros estudiantes avanzados. También aprendió que cuando hay un aumento de energía en el cerebro, siempre habrá un aumento en la conciencia y la conciencia, y viceversa. De hecho, es muy difícil determinar si es la energía o el nivel de conciencia lo que provoca estas medidas extremas. Pero no creo que podamos separar los dos porque no se puede tener un cambio de energía sin un cambio de conciencia, o un cambio de frecuencia sin un cambio de información.

A medida que te conectas a niveles más profundos del campo unificado, el cerebro se activa con una energía mayor que transporta información específica en forma de pensamientos e imágenes. Luego, el cerebro rastrea y registra literalmente este profundo evento interno, y para la persona que tiene la experiencia, cualquier cosa que esté sucediendo en su mente parece más real que cualquier evento externo pasado. En ese momento, el aumento de energía en forma de una emoción profundamente poderosa captura toda la atención de la mente. Este es el instante en que el cerebro y el cuerpo reciben una actualización biológica.

Si alguien puede sentarse en una silla con los ojos cerrados durante la meditación y tener una experiencia sensorial significativamente mayor sin sus sentidos, surge la pregunta ¿Qué está sucediendo en el cerebro para explicar este efecto sobrenatural? Para la persona que tiene la experiencia, a pesar de que está sentada y quieta, parece más real que cualquier otra experiencia (determinada por sus sentidos) que haya tenido. Esto requiere más investigación: ¿Cómo podemos tener una experiencia sensorial completamente amplificada sin nuestros sentidos? ¿Cuáles son las funciones específicas del cerebro y el cuerpo que traducen las interacciones con el campo cuántico en profundas experiencias internas?

En otras palabras, si podemos interactuar con un campo de información más coherente, que luego crea eventos internos tan estimulantes, debe haber una explicación neurológica, sobrenatural y biológica para tales sucesos. ¿Cuáles son los sistemas, órganos, glándulas, tejidos, sustancias químicas, neurotransmisores y células únicos involucrados que podrían dar lugar a experiencias tan intensamente profundas? ¿Podría haber componentes fisiológicos que simplemente están inactivos, esperando ser activados?

Cuatro estados de conciencia ayudarán a proporcionar un marco para la información de este capítulo. La primera es la vigilia, que por supuesto es cuando estamos alerta y conscientes. Luego está el sueño, donde estamos inconscientes y el cuerpo se está restaurando y reparando. Luego viene el sueño, que es un estado alterado de conciencia cuando el cuerpo está catatónico pero nuestras mentes están ocupadas en imágenes y simbolismos visuales internos. Y finalmente hay momentos trascendentales de conciencia que están más allá de nuestra comprensión de la realidad. Estos eventos trascendentes parecen cambiarnos a nosotros y la forma en que vemos el mundo para siempre. Quiero brindarles mi mejor comprensión sobre la biología, la química y la neurociencia de esas experiencias trascendentales. Comencemos con la molécula de melatonina, que es la responsable de todo esto.

## Melatonina: el neurotransmisor de los sueños

Cuando te despiertas por la mañana y regresas al mundo de los sentidos, en el momento en que tu ojo percibe la luz a través de tu iris, los receptores en el nervio óptico envían una señal a una parte de tu cerebro llamada núcleo supraquiasmático. Luego envía una señal a la glándula pineal, que responde produciendo serotonina, el neurotransmisor diurno.

Como recordará, los neurotransmisores son mensajeros químicos que transmiten y comunican información entre las células nerviosas. El

El neurotransmisor serotonina le dice a su cuerpo que es hora de despertarse y comenzar el día. A medida que integras información entre todos tus sentidos para crear significado entre tu mundo interior y exterior, la serotonina estimula tus ondas cerebrales de delta a theta a alfa a beta, haciendo que te des cuenta una vez más de que estás en un cuerpo físico en el espacio y equipo. Por lo tanto, cuando su cerebro está disparando ondas cerebrales beta, pone gran parte de su atención en su entorno exterior, su cuerpo y el tiempo. Eso es normal.

Cuando cae la noche y oscurece, ocurre un proceso similar pero inverso. La inhibición de la luz envía una señal por la misma ruta de regreso a la glándula pineal, pero ahora la glándula pineal transmuta la serotonina en melatonina, el neurotransmisor nocturno. Esta producción y liberación de melatonina ralentiza las ondas cerebrales de beta a alfa, lo que provoca sueño, cansancio y menos ganas de pensar o analizar. A medida que sus ondas cerebrales se ralentizan a alfa, se vuelve más interesado en devolver su atención a su mundo interior en lugar de a su mundo exterior. Eventualmente, a medida que su cuerpo se duerme y entra en un estado catatónico, sus ondas cerebrales se mueven de alfa a theta a delta, induciendo así períodos de sueño, así como un sueño profundo y reparador.

Al vivir dentro del ritmo de nuestro entorno externo, dentro de este patrón diurno de vigilia y sueño (según el lugar del mundo en el que vivimos), nuestro cerebro se entrena automáticamente para la producción diaria de estos químicos en momentos muy específicos de la mañana y la noche. . Esto se llama el ritmo circadiano. La mayoría de nosotros sabemos que cuando nos salimos de este ritmo natural nos volvemos locos, como cuando viajamos a otra parte del mundo donde el sol sale y se pone varias horas antes de nuestra zona horaria normal. Esto es jet lag, y necesitamos algo de tiempo para recalibrarnos.

Cuando el cuerpo se sale de su ritmo circadiano natural, normalmente tardará unos días en reajustarse al nuevo ritmo de amanecer y atardecer del entorno.

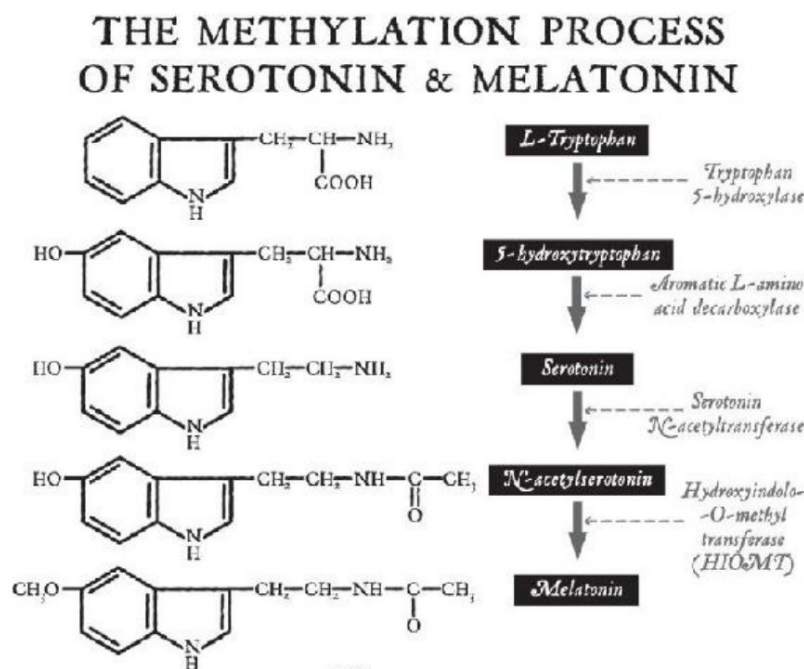
Todo esto es química producida por nuestra interacción con nuestro mundo tridimensional externo, por la reacción de nuestros ojos al sol y la frecuencia de la luz visible.

La melatonina induce el sueño de movimiento ocular rápido (REM), una fase del ritmo circadiano que provoca los sueños. A medida que los pensamientos y el parloteo en nuestra cabeza disminuyen, dando paso al sueño y, finalmente, al estado de sueño, el cerebro comienza a ver y percibir internamente en imágenes, imágenes y símbolos. Pero antes de entrar en por qué la melatonina es tan importante, echemos un vistazo más de cerca a la estructura molecular de este neurotransmisor de los sueños.

El proceso de creación de melatonina comienza con el aminoácido esencial L triptófano, la materia prima responsable de producir serotonina y melatonina. Para convertirse en melatonina, debe pasar por una serie de cambios químicos conocidos como metilación. La metilación es el proceso de tomar un solo carbono y tres hidrógenos (conocidos como grupo metilo) y aplicarlo a innumerables funciones críticas en todo nuestro cuerpo, como pensar, reparar el ADN, activar y desactivar genes, combatir infecciones, etc. En este caso, es parte de la producción de melatonina.

En la [Figura 12.1](#), vemos la metilación en acción. Debido a que este grupo metilo está formado por sustancias químicas muy estables, la estructura básica de los anillos de cinco y seis lados permanece igual durante esta serie de reacciones químicas. Sin embargo, a medida que diferentes grupos de moléculas se unen a esos anillos, cambian las propiedades y características de la molécula.

A partir del L-triptófano, la glándula pineal lo transmuta en 5-hidroxitriptófano (5-HTP), que luego se convierte en serotonina. La serotonina es una molécula más estable que el 5-HTP, puede mantenerse en el cerebro y tiene una función más útil, como veremos pronto. A través de otra reacción química, la glándula pineal convierte la serotonina en N-acetilserotonina y luego una reacción adicional la convierte en melatonina. Y todo esto sucede en la glándula pineal. En un ciclo de 24 horas, la producción de melatonina es más alta entre la 1 a. m. y las 4 a. m. Es importante recordar esto.



*Figure 12.1*

El proceso de metilación del aminoácido L-triptófano en serotonina y melatonina.

Ahora sabemos que existe una relación inversa entre nuestras hormonas suprarrenales y la melatonina. A medida que aumentan los niveles de cortisol suprarrenal, los niveles de melatonina disminuyen. Esta es la razón por la que no podemos dormir cuando estamos bajo estrés. En la antigüedad, esto sirvió como un mecanismo de seguridad biológica. Por ejemplo, si un depredador lo persiguió varias veces en el camino hacia el abrevadero, y luego vio más bestias grandes en su territorio, su cuerpo, en su inteligencia innata, querría evitar que usted mismo se convierta en presa. En tales casos, el sueño y la restauración se vuelven menos importantes que sobrevivir. Dicho de manera más acertada, mantenerse vivo permaneciendo despierto toda la noche es más valioso que dormir y arriesgarse a morir.

Cuando el cuerpo está tratando de descansar en este estado de vigilancia, nunca obtiene el sueño reparador que necesita porque los químicos de supervivencia, como el cortisol, han activado los genes de supervivencia. Si el factor estresante percibido no es el tigre dentado, sino la tensa relación con su ex cónyuge, con quien debe interactuar a diario, ese estrés crónico mantiene activado el sistema de supervivencia. Ahora bien, esta válvula de seguridad ya no es adaptativa sino desadaptativa. Este tipo de estrés crónico altera los niveles típicos de melatonina (e incluso de serotonina), sacando al cuerpo de la homeostasis.

Pero si bajas los niveles de cortisol, los niveles de melatonina aumentarán. En otras palabras, cuando rompes la respuesta al estrés al superar la adicción emocional a esos químicos, tu cuerpo puede volver a proyectos de construcción a largo plazo en lugar de lidiar constantemente con la emergencia percibida. Eche un vistazo a [la Figura 12.2](#) para revisar la relación entre la melatonina y el cortisol.



## THE INVERSE RELATIONSHIP BETWEEN ADRENAL HORMONES & MELATONIN



*Figure 12.2*

A medida que aumentan las hormonas del estrés, los niveles de melatonina disminuyen. A medida que bajan las hormonas del estrés, los niveles de melatonina subir.

## SCIENTIFIC FACTS ABOUT MELATONIN

- *Stops the excess secretion of cortisol in response to stress*
- *Improves carbohydrate metabolism*
- *Lowers triglyceride levels*
- *Inhibits atherosclerosis (hardening of the arteries)*
- *Heightens the immune response (cellular and metabolic)*
- *Decreases the development of certain tumors*
- *Increases life span in laboratory rats by 25 percent*
- *Activates a neuroprotective role in the brain*
- *Increases REM sleep (dream sleep)*
- *Stimulates free radical scavenging (anti-aging, antioxidant)*
- *Promotes DNA repair and replication*

*Figure 12.3*

Un gráfico que muestra algunos de los beneficios de la melatonina.

La melatonina tiene muchas otras aplicaciones interesantes. Por ejemplo, se ha demostrado que mejora el metabolismo de los carbohidratos. Esto es importante porque cuando ciertas personas responden al estrés, el cuerpo toma carbohidratos y los almacena como grasa, y la grasa no es más que energía almacenada. Este es el resultado de genes primitivos que le indican al cuerpo que almacene energía en caso de que haya un

hambruna. También se sabe que la melatonina ayuda con la depresión. Incluso se ha demostrado que aumenta los niveles de DHEA, la hormona antienviejimiento. Para conocer más datos sobre la importancia de la melatonina, el neurotransmisor de los sueños, consulte <sup>1</sup> la figura 12.3.

Ahora profundicemos su comprensión de toda la información que ha estado estudiando en este libro hasta este momento.

Activación de la glándula pineal Durante años,

pasé una enorme cantidad de tiempo estudiando la glándula pineal y buscando investigadores que hicieran mediciones exhaustivas de sus metabolitos y tejidos. Mi interés estaba en vincular mis hallazgos con algunos misterios antiguos. Un resumen en particular despertó mi interés:

La glándula pineal es un transductor neuroendocrino secretor de melatonina responsable del control fisiológico del ritmo circadiano. Se ha estudiado una nueva forma de biomineralización en la glándula pineal humana y consiste en pequeños cristales de menos de 20 micrones de longitud. Estos cristales son responsables del mecanismo electromecánico de transducción biológica en la glándula pineal debido a la estructura y propiedades piezoeléctricas.<sup>2</sup>

Esas son muchas palabras para digerir, pero dividámoslas en dos puntos significativos. Las palabras clave aquí (en orden inverso) son propiedades piezoeléctricas y transductor.

El efecto piezoeléctrico ocurre cuando aplicas presión a ciertos materiales y esa tensión mecánica se convierte en una carga eléctrica. Para decirlo en términos simples, la glándula pineal contiene cristales de calcita hechos de calcio, carbono y oxígeno, y debido a su estructura, expresan este efecto. Como una antena, la glándula pineal tiene la capacidad de activarse eléctricamente y generar campos electromagnéticos que pueden sintonizar información. Ese es el punto número uno. Además, de la misma manera que una antena pulsa un ritmo o frecuencia para igualar la frecuencia de una señal entrante, la glándula pineal recibe información transportada en campos electromagnéticos invisibles. Dado que toda frecuencia transporta información, una vez que la antena se conecta a la señal exacta del campo electromagnético, debe haber una forma de convertir y descifrar esa señal en un mensaje significativo.

Eso es exactamente lo que hace un transductor, y ese es el segundo punto.

Un transductor es cualquier cosa que recibe una señal en forma de un tipo de energía y la convierte en una señal en otra forma. Tómese un momento para mirar

alrededor tuyo. El espacio en el que está sentado está lleno de ondas de televisión, radio y Wi-Fi que son todos rangos de frecuencia diferentes de energía electromagnética invisible. (No puedes ver ninguno de ellos con tus ojos, pero todavía están allí). Por ejemplo, la antena que capta un rango de frecuencias que lleva una señal a su televisor se transduce en una imagen en la pantalla de su televisor. Cuando sintoniza una estación de FM, está sintonizando su antena a una frecuencia electromagnética específica. La información transportada en ese rango de frecuencia se transduce luego en una señal coherente, que es la música que escuchas con tus oídos.

El estudio que cité dice que la glándula pineal es un transductor neuroendocrino, capaz de recibir y convertir señales dentro del cerebro. Cuando la glándula pineal actúa como un transductor, puede captar frecuencias por encima de nuestra realidad tridimensional del espacio-tiempo basada en los sentidos. Una vez que la glándula pineal se activa, puede sintonizarse con dimensiones superiores de este espacio y tiempo, que aprendimos en el capítulo anterior es el reino del espacio-tiempo. Y como un televisor, puede convertir la información transportada en esas frecuencias en imágenes vívidas y experiencias surrealistas, lúcidas y trascendentales en nuestra mente, incluidas visiones multisensoriales profundamente intensificadas más allá de nuestro vocabulario. Esto es un poco como experimentar una película IMAX multidimensional.

En este punto, puede que se pregunte: dado que esta pequeña glándula existe dentro de mi cráneo, ¿cómo voy a ejercer tensión mecánica sobre los cristales en ella, crear un efecto piezoeléctrico y activar la glándula pineal para que se convierta en una antena? ¿Y cómo captará esa antena frecuencias e información más allá de la materia y la luz para poder transducir esas firmas electromagnéticas en imágenes significativas, como una experiencia trascendental más allá de esta realidad tridimensional?

Para que la glándula pineal se active, deben suceder cuatro cosas importantes. Me referiré a tres de ellos ahora, y luego les daré el cuarto paso cuando sea el momento de aprender la meditación.

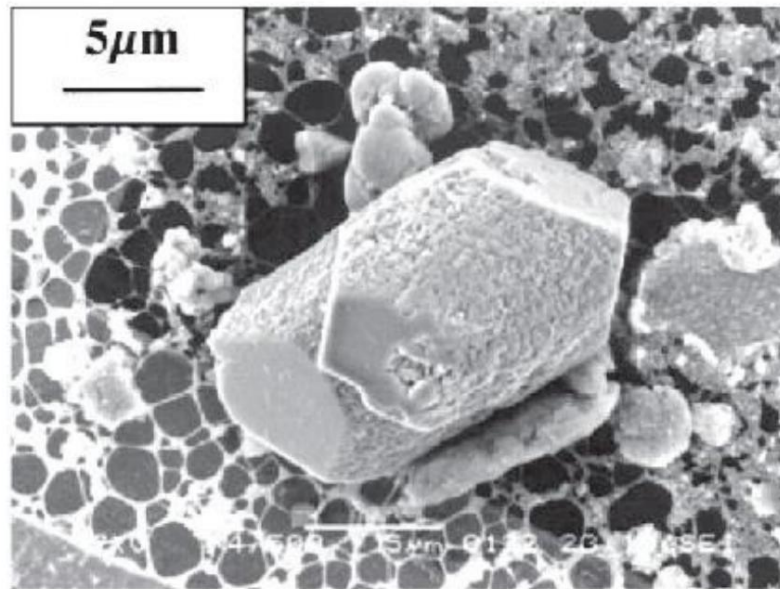
## 1. El efecto piezoeléctrico

Críticos para crear el efecto piezoeléctrico en la glándula pineal son los cristales de calcita mencionados anteriormente y que se muestran en [la Figura 12.4](#). Recuerde, estos son cristales muy pequeños, de aproximadamente 1 a 20 micrones de longitud. Para poner esto en contexto, su tamaño puede oscilar entre una centésima y un cuarto

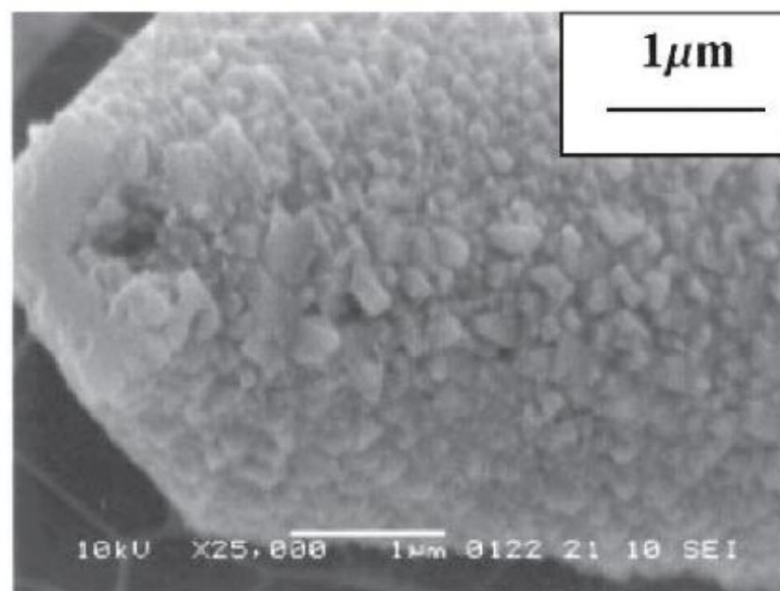
el ancho de un cabello humano. En su mayor parte tienen forma de octaedro, hexaedro y romboedro.

Como ya aprendimos en [el Capítulo 5](#), el propósito de la técnica de respiración que hacemos antes de muchas meditaciones es sacar la mente del cuerpo liberando energía potencial (almacenada como emociones) en los tres centros de energía inferiores. A medida que inhalamos y contraemos esos músculos intrínsecos, seguimos nuestra respiración desde el perineo hasta la columna vertebral hasta la parte superior de la cabeza, y luego retenemos la respiración y contraemos más esos músculos, estamos aumentando la presión intratecal. Como mencioné anteriormente en el libro, esta es la presión interna que se crea cuando empujas contra tu interior, por ejemplo, cuando contienes la respiración y levantas algo pesado.

La palabra piezoeléctrico se deriva de las palabras griegas piezein, que significa “apretar o presionar”, y piezo, que significa “empujar”. Así que no es casualidad que te pida que contengas la respiración y aprietes esos músculos intrínsecos. Cuando haces esto, estás empujando el líquido cefalorraquídeo contra la glándula pineal, ejerciendo una tensión mecánica sobre ella. Este estrés mecánico se traduce en una carga eléctrica, y es esta acción exacta la que comprime los cristales apilados en la glándula pineal y crea un efecto piezoeléctrico: los cristales de la glándula pineal generan una carga eléctrica en respuesta al estrés que estás aplicando.



**A**



**B**

*Figure 12.4*

Una imagen de un cristal de calcita encontrado en la glándula pineal.

Una de las características únicas del efecto piezoeléctrico es que es reversible, lo que significa que los materiales que exhiben el efecto piezoeléctrico directo (los cristales) también exhiben un efecto piezoeléctrico inverso. Una v

Los cristales en la glándula se comprimen y crean una carga eléctrica, el campo electromagnético que emana de la glándula pineal hace que los cristales se estiren a medida que aumenta el campo. Cuando los cristales que generan el campo electromagnético alcanzan su límite y no pueden estirarse más, se contraen y el campo electromagnético invierte su dirección y se mueve hacia adentro, hacia la glándula pineal. Cuando el campo electromagnético alcanza los cristales de la glándula pineal, los comprime nuevamente, produciendo otro campo electromagnético. Este ciclo de expansión e inversión del campo perpetúa un campo electromagnético pulsante.

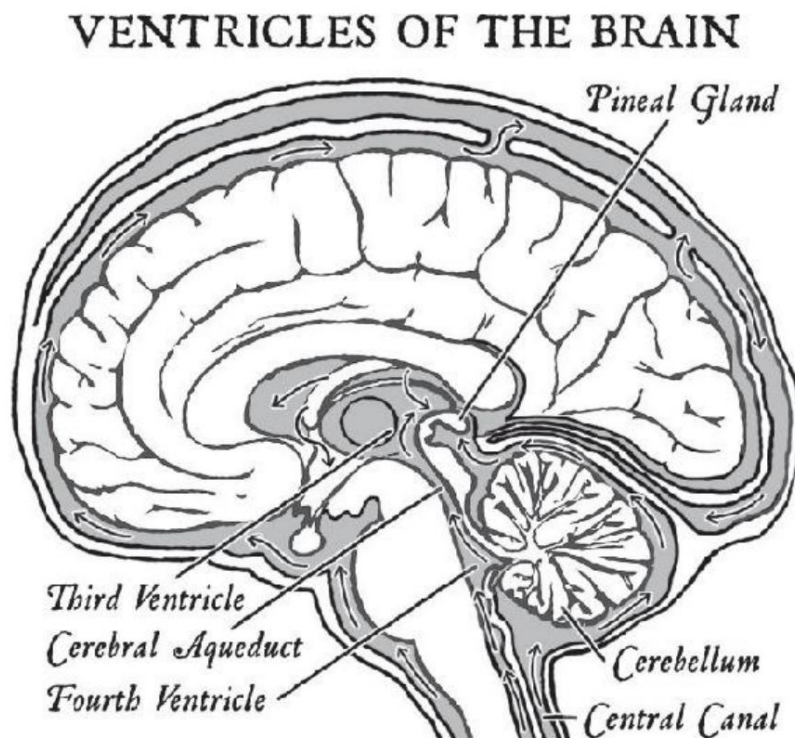


Figure 12.5

Cuando inhalamos por la nariz y al mismo tiempo apretamos nuestros músculos intrínsecos, aceleramos el líquido cefalorraquídeo hacia el cerebro. A medida que seguimos el movimiento de la energía hasta la parte superior de nuestra cabeza, luego aguantamos la respiración y apretamos, aumentamos la presión intratecal. El aumento de la presión mueve el líquido cefalorraquídeo desde el cuarto ventrículo a través de un pequeño canal hasta el tercer ventrículo (flechas). Al mismo tiempo, el fluido que viaja por el cerebelo (flechas) comprime los cristales de la glándula pineal. El estrés mecánico que se aplica produce una carga eléctrica en la glándula pineal, creando un efecto piezoeléctrico.

No es de extrañar, entonces, que le pida que contenga la respiración, apriete y contraiga esos músculos, y no es de extrañar que insista en que lo repita.



proceso una y otra vez. A medida que continúa respirando y sosteniendo y apretando una y otra vez, con cada ciclo de respiración está activando las propiedades piezoeléctricas de la glándula pineal. Cuanto más hagas esto, más acelerarás los ciclos por segundo de expansión y contracción de este campo electromagnético, haciendo que los pulsos sean cada vez más rápidos. Ahora la glándula pineal se convierte en una antena pulsante, capaz de captar frecuencias electromagnéticas cada vez más sutiles y más rápidas.

Eche un vistazo de cerca a [la figura 12.5](#). Hablamos sobre el movimiento del líquido cefalorraquídeo durante la respiración en el [Capítulo 5](#), pero construyamos sobre la enseñanza. A medida que el líquido ingresa al cerebro, asciende a través del canal central, a través del espacio entre la columna vertebral y la médula espinal. A partir de esta coyuntura, fluye en dos direcciones. Primero, el líquido se mueve hacia el cuarto ventrículo, seguido por el tercer ventrículo. A medida que el fluido viaja del cuarto al tercer ventrículo, pasa a través de un camino o canal angosto, y ubicado justo en la parte posterior del tercer ventrículo descansa lo que parece una pequeña piña (eso es lo que significa pineal) . Esta es la glándula pineal, y tiene el tamaño aproximado de un gran grano de arroz. En segundo lugar, el líquido cefalorraquídeo también fluye por la parte posterior del cerebelo hacia el otro lado de la glándula pineal, rodeando toda la glándula con líquido presurizado.

Al aumentar la presión intratecal, canaliza un mayor volumen de líquido hacia la cámara del tercer ventrículo, así como desde el espacio alrededor del cerebelo. Entonces, cuando contiene la respiración y aprieta, este volumen adicional de líquido ejerce presión en ambas direcciones contra los cristales, lo que hace que se compriman y creen el efecto piezoeléctrico. Este es el primer evento que debe ocurrir para activar la glándula pineal.

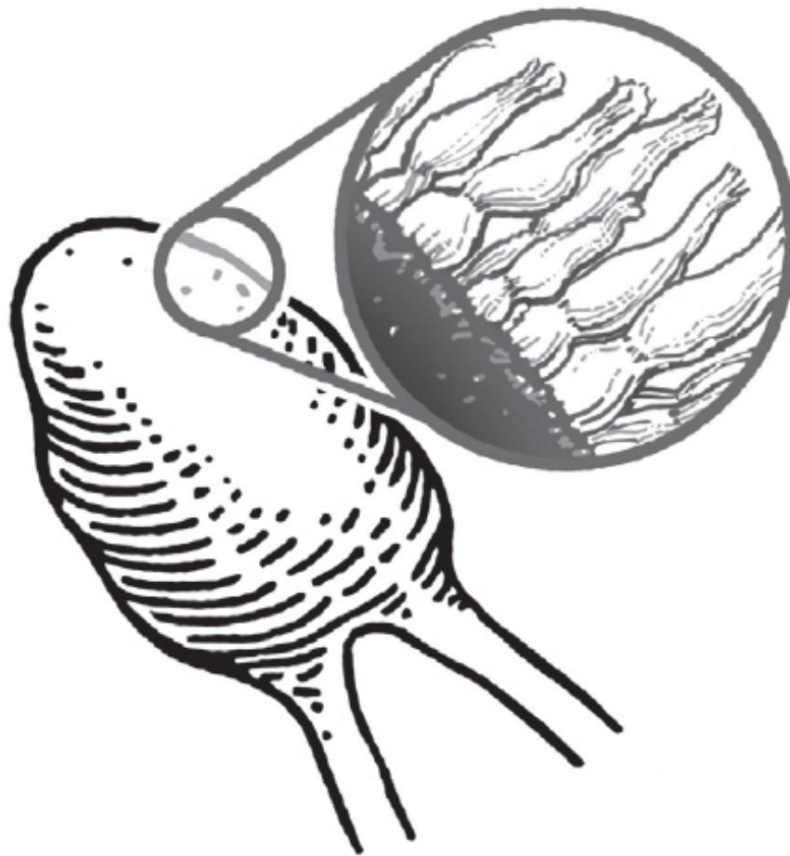
## 2. La glándula pineal libera sus metabolitos

El líquido cefalorraquídeo se mueve a través de un sistema cerrado llamado sistema ventricular (revisar [la figura 12.5](#)). El sistema ventricular facilita el movimiento de este líquido desde la base de la columna, hacia arriba a través de la columna vertebral, a través de las cuatro cámaras del cerebro (llamadas acueductos o ventrículos) y de regreso al sacro (la base de la columna). Cuando inhalas y sigues tu respiración hasta la parte superior de tu cabeza y luego retienes la respiración y aprietas hacia arriba y adentro, estás acelerando el líquido cefalorraquídeo.

En la superficie de la glándula pineal hay pequeños pelos llamados cilios, “pestañas” en latín (ver [Figura 12.6](#)). La acción del fluido acelerado en movimiento

más rápido de lo normal a través de las cámaras del sistema ventricular hace cosquillas en los pequeños vellos, lo que sobreestimula la glándula pineal. Debido a que la glándula pineal tiene forma de falo, la estimulación producida por la aceleración del fluido que pasa por ella, combinada con la activación eléctrica creada por un aumento en la presión intratecal en un sistema cerrado, hace que la glándula eyacule algunos metabolitos mejorados muy profundos. de melatonina en el cerebro. Ahora estás un paso más cerca de activar la glándula pineal y tener una experiencia trascendental.

## CILIA AT THE END OF THE PINEAL GLAND



*Figure 12.6*

Los diminutos cilios de la glándula pineal se estimulan a medida que el líquido cefalorraquídeo se acelera a través del sistema ventricular.



### 3. La energía se entrega directamente al cerebro

Al igual que enviar un cohete al espacio, vencer la gravedad para despegar es la parte que requiere la mayor cantidad de energía, por lo que mover esa energía desde nuestros centros inferiores exige mucha intensidad y esfuerzo.

La respiración se convierte en nuestra intención apasionada de liberarnos de las emociones autolimitantes de nuestro pasado. La columna vertebral se convierte en el mecanismo de entrega de esta energía, y la parte superior de la cabeza se convierte en el objetivo.

Como ya sabe, cada vez que realiza la respiración, envía partículas cargadas a la columna vertebral. A medida que estas partículas aumentan en velocidad y aceleración, crean lo que se conoce como un campo de inductancia (consulte [la figura 12.7](#)). Este campo de inductancia invierte el flujo de información bidireccional que normalmente facilita la comunicación del cerebro al cuerpo y del cuerpo al cerebro. Al igual que un vacío, el campo de inductancia extrae la energía de esos centros inferiores (energía relacionada con el orgasmo, el consumo, la digestión, el estrés de lucha o huida y el control) y la envía directamente al tronco encefálico en un movimiento en espiral. A medida que la energía viaja hacia arriba a través de cada vértebra, pasa por los nervios que van desde la médula espinal a diferentes partes del cuerpo, y parte de esa energía luego se transfiere a través de los nervios periféricos que afectan los tejidos y órganos del cuerpo.

La corriente que corre a lo largo de estos canales nerviosos activa el sistema de meridianos del cuerpo, lo que hace que todos los demás sistemas del cuerpo se vuelvan más

[3](#) energía.

## THE ACTIVATION OF THE PERIPHERAL NERVOUS SYSTEM AS ENERGY MOVES UP THE SPINE



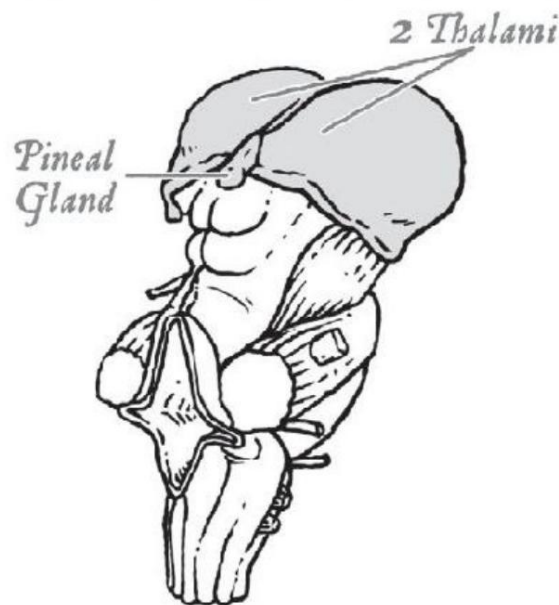
*Figure 12.7*

A medida que la energía se libera del cuerpo al cerebro, pasa por cada nervio espinal que sale entre cada vértebra. La excitación de este sistema activa aún más los nervios periféricos, que luego transfieren más energía a diferentes tejidos y órganos del cuerpo. Como resultado, se distribuye más energía por todo el cuerpo.

Una vez que la energía llega al tronco encefálico, debe pasar a través de la formación reticular. El trabajo de la formación reticular es editar constantemente la información que va del cerebro al cuerpo, así como del cuerpo al cerebro. Esta formación es parte de un sistema llamado sistema de activación reticular (RAS), que es responsable de los niveles de vigilia. Por ejemplo, cuando te despiertas de un sueño profundo porque escuchas un sonido en tu casa, es el RAS el que te alerta y te despierta. Esa es su función rudimentaria. Sin embargo, a medida que el sistema nervioso simpático se activa y se fusiona con el sistema nervioso parasimpático, en lugar de agotar la energía almacenada en el cuerpo, libera esa energía de regreso al cerebro.

la energía llega al tronco encefálico, la puerta talámica se abre como una puerta y la energía se mueve a través de la formación reticular hasta el tálamo, donde transmite información a la neocorteza. Ahora la formación reticular está abierta y experimentas mayores niveles de conciencia. En cierto sentido, te vuelves más consciente y despierto. (Piense en el tálamo como una gran estación de tren con vías que conducen a los centros superiores del cerebro). Así es como el cerebro entra en patrones de ondas cerebrales gamma.

### THE TWO THALAMI IN THE MIDBRAIN & THE PINEAL GLAND SITTING IN THE MIDDLE FACING THE BACK OF THE BRAIN



*Figure 12.8*

Justo entre cada tálamo ubicado en el mesencéfalo se encuentra la diminuta glándula pineal en forma de piña, que mira hacia la parte posterior del cerebro.

Como nota al margen, hay dos tálamos individuales en el mesencéfalo (uno a cada lado), que alimentan cada hemisferio en la neocorteza. La glándula pineal se encuentra justo entre ellos, mirando hacia la parte posterior del cerebro (ver [Figura 12.8](#)). Cuando la energía llega a cada unión talámica (recuerde que el tálamo es como una estación de retransmisión a todas las demás partes del cerebro), estos tálamos envían un mensaje directamente a la glándula pineal para que secrete sus metabolitos en el cerebro. El

El efecto es que la neocorteza pensante se excita y entra en patrones de ondas cerebrales superiores, como gamma. La naturaleza de esos derivados químicos de la melatonina relaja el cuerpo y al mismo tiempo despierta la mente.

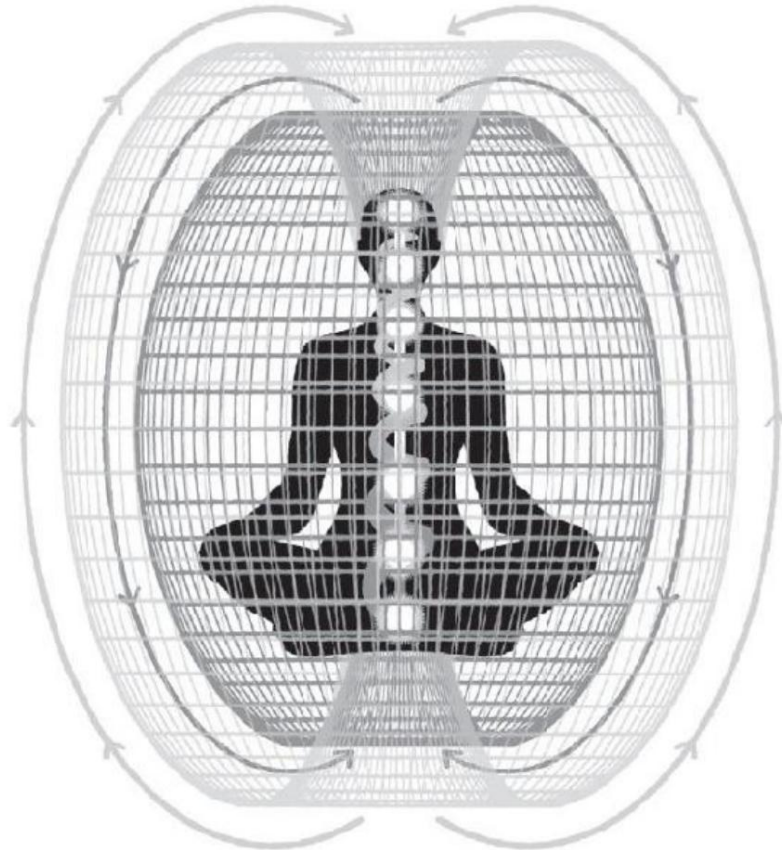
Si recuerdas, cuando estás en ondas cerebrales beta, tu sistema nervioso simpático se despierta ante una emergencia en tu mundo exterior y usa energía para sobrevivir. La diferencia con las ondas cerebrales gamma es que en lugar de perder energía vital, estás liberando y creando más energía en tu cuerpo.

No estás en ningún estado de emergencia o supervivencia cuando esto ocurre; estás en éxtasis, y tu sistema nervioso simpático se está activando para que prestes más atención a lo que sucede dentro de tu mente.

En [el Capítulo 5](#) dije que cuando la energía se mueve del cuerpo al cerebro, se crea un campo toroide alrededor del cuerpo. A medida que pasa una corriente por su columna vertebral acelerando el movimiento del líquido cefalorraquídeo, su cuerpo se vuelve como un imán y crea un campo electromagnético a su alrededor. Un campo toroide representa un flujo dinámico de energía. Al mismo tiempo, el campo toroidal se mueve hacia arriba, hacia afuera y alrededor de su cuerpo, cuando la glándula pineal se activa, un campo toroidal inverso de energía electromagnética está atrayendo energía hacia su cuerpo a través de la parte superior de su cabeza. Dado que todas las frecuencias transportan información, ahora su glándula pineal está recibiendo información más allá del campo de luz visible y más allá de sus sentidos (consulte la [Figura](#)

Cuando estos tres sucesos ocurran en conjunto, se sentirá como si estuviera teniendo un orgasmo en su cabeza. Ahora ha creado una antena en su cerebro, y esta antena está recogiendo información de reinos más allá de la materia y más allá del espacio y el tiempo. La información ya no proviene de sus sentidos o de la interacción de sus ojos con su entorno. En cambio, obtiene información del campo cuántico que se mueve hacia otro ojo, su tercer ojo, desde la glándula pineal en la parte posterior de su cerebro.

## THE REVERSE TORUS



*Energy moves from the unified field  
into the body*

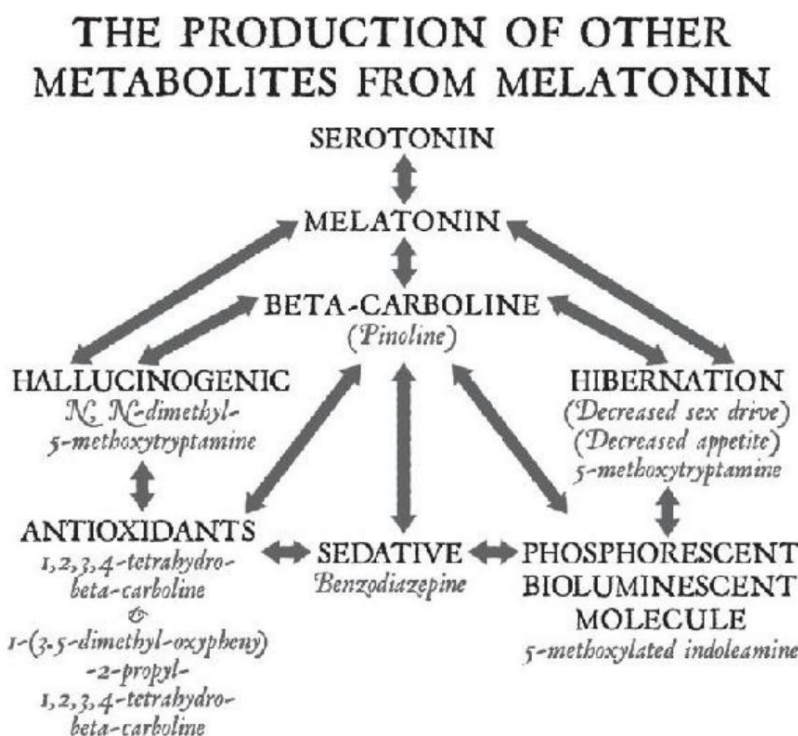
*Figure 12.9*

A medida que la energía de los tres centros inferiores se activa durante la respiración y sube por la columna hasta el cerebro, se crea un campo toroidal de energía electromagnética alrededor del cuerpo. Cuando la glándula pineal se activa, un campo de toro inverso de energía electromagnética que se mueve en la dirección opuesta atrae energía a través de la parte superior de la cabeza hacia el cuerpo desde el campo unificado. Dado que la energía es frecuencia y la frecuencia transmite información, la glándula pineal traduce esa información en imágenes vívidas.

## Cuando la melatonina se actualiza, sucede la magia

Cuando su glándula pineal (o el tercer ojo) se despierta, debido a que capta frecuencias más altas, estas energías superiores alteran la química de la melatonina; cuanto mayor es la frecuencia, mayor es la alteración. Es esta traducción de la información a la química lo que te prepara para esas

momentos trascendentales, místicos. Ahora estás abriendo la puerta a dimensiones superiores de espacio y tiempo. Es por eso que me gusta llamar a la glándula pineal un alquimista, porque transmuta la melatonina en algunos neurotransmisores radicales muy profundos.



*Figure 12.10*

Echa un vistazo a los diferentes metabolitos de la melatonina que se crean cuando la glándula pineal se conecta a frecuencias más rápidas que la luz visible normal y la molécula mística obtiene una mejora biológica.

Observe la [figura 12.10](#). A medida que las frecuencias más altas y los estados de conciencia más altos interactúan con la glándula pineal, una de las primeras cosas que suceden es que estas frecuencias transmutan la melatonina en sustancias químicas llamadas benzodiazepinas. Las benzodiazepinas son una clase de drogas, a partir de las cuales se crea Valium, que anestesia la mente analítica, por lo que, de repente, el cerebro pensante se relaja y deja de analizar. Según los escáneres cerebrales funcionales, las benzodiazepinas suprimen la actividad neuronal en la amígdala, el centro de supervivencia del cerebro. Esto limita las sustancias químicas que le hacen sentir miedo, ira, agitación, agresión, tristeza o dolor.<sup>4</sup> Ahora su cuerpo se siente tranquilo y relajado, pero su mente está despierta.



Otro químico creado a partir de la melatonina produce una clase de antioxidantes muy poderosos llamados pinolinas (vea [la Figura 12.10](#)). Las pinolinas son importantes porque atacan los radicales libres, que dañan las células y provocan el envejecimiento. Estos antioxidantes son anticancerígenos, antienviejecimiento, anticardiopatías, antiaccidente cerebrovascular, antineurodegenerativos, antiinflamatorios y antimicrobianos. Esa es una fórmula perfecta para mejorar el papel normal de la melatonina como antioxidante al papel de un antioxidante sobrealimentado que restaura y cura el cuerpo en mayor medida que lo que normalmente hace la molécula de melatonina. (Consulte los poderosos antioxidantes enumerados en [la Figura 12.10](#) que se producen a partir de los metabolitos de la melatonina).

Si tomas esa molécula y la conviertes nuevamente en un primo de la melatonina, encuentras el mismo químico que hace que los animales hibernen. Cuando la melatonina (que nos hace sentir somnolientos y soñadores) se altera ligeramente en esta molécula más poderosa, lleva un mensaje para prolongar el descanso y la reparación aún más. Este mensaje también hace que el metabolismo del cuerpo se ralentice, en algunos casos durante meses. Tiene sentido, entonces, que cuando los mamíferos hibernan, rompen los hábitos típicos de su hábitat; por ejemplo, pierde el deseo sexual, el apetito, el interés o la necesidad de moverse en su entorno y la conexión con las redes sociales. Se esconden para protegerse y sentirse seguros, y durante este tiempo de ir al interior, su cuerpo entra en estasis. Lo mismo podría ser cierto para nosotros a medida que estos valores se elevan.

Debido a que el cuerpo ya no es la mente, perdemos temporalmente nuestro interés en el mundo exterior; y debido a que no tenemos impulsos biológicos y no nos distraemos con las necesidades corporales, podemos movernos más plenamente hacia el momento presente y profundizar en nuestro interior. Si vas a soñar el sueño del futuro, ¿no sería buena idea quitarte el cuerpo del camino?

Si toma esa molécula y la hace avanzar una vez más, produce el mismo químico que se encuentra en las anguilas eléctricas: un químico bioluminiscente fosforescente que amplifica la energía en el sistema nervioso. Puede consultar [la Figura 12.10](#) nuevamente. Este químico puede ser lo suficientemente poderoso como para causar un shock significativo. Tengo un fuerte presentimiento de que este es el raro químico que influye en el cerebro para que procese esas mayores amplitudes de energía que hemos medido repetidamente en nuestros estudiantes. Solo imagina una anguila eléctrica que literalmente se ilumina con energía cuando es estimulada. Eso es lo que sucede en el cerebro cuando se activa. Pero la energía y la información que se crean no provienen de una experiencia en nuestro entorno que percibimos a través de nuestros sentidos, sino del interior del cerebro, causado por una mejora en la frecuencia. Cuando

vemos esos niveles de alta energía en el cerebro, sabemos que la persona está teniendo una experiencia profunda y subjetiva que se puede medir objetivamente.

Piense en eso por un momento. A través de la información sensorial de nuestro entorno a través de nuestros ojos, la glándula pineal produce serotonina y melatonina. Esta luz visible proveniente del sol hace que nos movamos en armonía con nuestro entorno, lo que llamamos ritmo circadiano. Como resultado de este proceso, la serotonina y la melatonina transportan información igual a la frecuencia que proviene del mundo físico. Debido a que percibimos la luz visible a través de nuestros sentidos, esas moléculas son inherentes a los humanos; por lo tanto, son equivalentes al reino de nuestra realidad tridimensional.

Recuerda, como dijo Einstein, que el techo de este mundo material es la velocidad de la luz. Pero, ¿qué sucede cuando el cerebro procesa un aumento en la frecuencia y la información de un reino más allá de los sentidos y más allá de la velocidad de la luz? ¿Es posible que la información y la energía provenientes del campo unificado cambien la química de la melatonina para convertirse en otra contraparte química en el cerebro? ¿Y podría nuestro cerebro traducir esas frecuencias en un mensaje? Si la energía es el epifenómeno de la materia, tiene sentido que la información proveniente de una frecuencia más rápida que la luz visible sea capaz de alterar la estructura molecular de la melatonina en elixires profundos dentro de nuestro cerebro. La glándula pineal se encarga de traducir esa información en una variación química de la melatonina; por lo tanto, esa molécula lleva un mensaje diferente igual a esa frecuencia. Esa nueva frecuencia ahora está influyendo en un superquímico mejorado. Eso ya no es natural, eso es sobrenatural.

La melatonina obtiene una actualización.

Esta sustancia química fosforescente y bioluminiscente no solo aumenta la energía en el cerebro, sino que también mejora las imágenes que la mente percibe internamente para que todo parezca estar hecho de una luz luminiscente, vívida y surrealista. Como resultado, las personas han informado que experimentan colores que nunca antes habían visto porque existen fuera de su experiencia conocida del espectro de luz visible. Estos colores aparecen como luces brillantes profundas y de otro mundo en un mundo Technicolor, lúcido y opalescente de belleza suspendida. Todo parece como si estuviera emitiendo una hermosa luz hecha de energía vívida y radiante que puedes sentir. Este mundo de halos dorados, resplandecientes y brillantes dentro y alrededor de todo parece más iluminado que su realidad basada en los sentidos. Y por supuesto, será difícil desviar la atención de toda su belleza. Debido a que toda su atención está en esta experiencia, parecerá como



aunque en realidad estás allí, totalmente presente, en este otro mundo o dimensión.

Eche un vistazo a [la figura 12.10](#) de nuevo. Altera la melatonina una vez más y producirás la sustancia química dimetiltriptamina (DMT), una de las sustancias alucinógenas más poderosas conocidas por el hombre. Este es el mismo químico que se encuentra en la ayahuasca, una planta de medicina espiritual tradicional utilizada en las ceremonias de los pueblos indígenas de la Amazonía. Se dice que el principal ingrediente activo de DMT crea visiones espirituales y profundas percepciones sobre el misterio del yo. Cuando se ingiere ayahuasca u otros químicos vegetales que contienen esta molécula, el cuerpo recibe solo DMT, pero cuando se activa la glándula pineal, recibe toda la mezcla de los químicos antes mencionados, y esto provoca experiencias internas muy profundas. Se ha informado que algunas de estas experiencias crean una profunda dilatación del tiempo (el tiempo parece infinito), viajes en el tiempo, viajes a reinos paranormales, visiones de patrones geométricos complejos, encuentros con seres espirituales y otras realidades místicas interdimensionales. Muchos de nuestros estudiantes durante la meditación de la glándula pineal reportan encuentros sorprendentes más allá de su mundo físico conocido.

Cuando estas sustancias químicas se liberan en el cerebro, la mente tiene experiencias que parecen más reales que cualquier cosa que la persona haya encontrado en su realidad basada en los sentidos. Esta nueva dimensión es difícil de articular con el lenguaje. La experiencia novedosa que resulte ocurrirá como un completo desconocido, y si te entregas a ella, siempre valdrá la pena.

## Sintonizando con Dimensiones Superiores: La Glándula Pineal como Transductor

Dependiendo de la traducción que esté usando, en Mateo 6:22 Jesús dijo: "Si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz". Creo que estaba hablando de activar la glándula pineal, porque esto nos permite experimentar un espectro más amplio de la realidad. Muchos de nuestros estudiantes pueden atestiguar el hecho de que cuando su glándula pineal se activa, cuando se conectan completamente con el campo unificado, todo su cuerpo se llena de energía y luz. A partir del campo cósmico, la energía de más allá de sus sentidos entra por la parte superior de la cabeza y viaja hacia abajo por todo el cuerpo. Cuando esto ocurre, experimentan información descargable más allá

su base de memoria o los conocimientos predecibles de su vida cotidiana, y todo comienza con la alteración química de la melatonina en la glándula pineal.

En toda mi investigación sobre la glándula pineal, he desarrollado mi propia comprensión de ella en la siguiente definición: La glándula pineal es un superconductor cristalino que envía y recibe información a través de la transducción de señales vibratorias energéticas (frecuencia más allá de los sentidos, también conocido como campo cuántico) y lo traduce en tejido biológico (el cerebro y la mente) en forma de imágenes significativas, de la misma manera que una antena traduce diferentes canales en una pantalla de televisión.

Cuando la glándula pineal se activa, porque ahora tiene esta pequeña antena en su cerebro, cuanto mayor sea la frecuencia que capta, más energía ejerce para alterar y transmutar la química de la melatonina. Como resultado de este cambio en la química, obtendrá una experiencia muy diferente de la que normalmente produce la melatonina. Quizás una mejor manera de decirlo es que obtendrá una imagen más clara. Piénselo de esta manera: cuanto mayor sea la frecuencia, más se sentirá su experiencia como si hubiera pasado de la imagen de una pantalla de televisión de los años 60 a una experiencia IMAX 3-D de 360 grados, completa con sonido envolvente. La melatonina, el neurotransmisor de los sueños, se convierte en un neurotransmisor lúcido más poderoso para hacer que nuestros sueños sean más reales.

A lo largo de este proceso, la glándula pineal tiene un co-conspirador llamado glándula pituitaria. La glándula pituitaria se parece a una pera y se encuentra detrás del puente de la parte superior de la nariz, justo en el medio del cerebro. La parte frontal (anterior) es responsable de producir la mayoría de los químicos que influyen en las glándulas y hormonas asociadas con cada uno de nuestros centros de energía. Una vez que la glándula pineal se activa y libera ciertos metabolitos mejorados<sup>5</sup>, la parte posterior (posterior) de la glándula pituitaria se despierta, lo que hace que produzca dos sustancias químicas importantes: oxitocina y vasopresina.<sup>6</sup>

Se sabe que el primer químico, la oxitocina, produce emociones elevadas que hacen que su corazón se hinche de amor y alegría (se le conoce como el químico de la conexión emocional o la hormona del vínculo). Cuando los niveles de oxitocina se elevan por encima de lo normal, la mayoría de las personas experimentan intensos sentimientos de amor, perdón, compasión, alegría, plenitud y empatía; no es un estado interno que probablemente estaría dispuesto a cambiar por algo externo. (Estos estados son, después de todo, el comienzo del amor incondicional).

Cuando los niveles de oxitocina superan cierto nivel, las investigaciones muestran que es difícil guardar rencor. En un estudio realizado por científicos del

Universidad de Zúrich, 49 participantes jugaron una variación de lo que se conoce como el Juego de la Confianza 12 veces consecutivas. En este juego, un inversionista con cierta cantidad de dinero debe decidir conservarlo o compartir una parte con otro jugador llamado fideicomisario. Cualquier suma que el inversionista comparta con el fideicomisario se triplica automáticamente. El síndico se enfrenta entonces a una decisión: quedarse con todo el dinero, dejando al inversor sin nada, o compartir la suma triplicada con el inversor, que obviamente espera obtener una ganancia. Básicamente, la decisión de uno u otro se reduce a la traición. Si bien un acto egoísta es una victoria para el fideicomisario, deja al inversionista perdido.

Pero, ¿y si se introduce la oxitocina en la ecuación? En el estudio, los investigadores les dieron a algunos jugadores un chorro de oxitocina en la nariz antes del juego, y les dieron a los demás un chorro de placebo. Luego, los investigadores tomaron escaneos fMRI (imágenes por resonancia magnética funcional) de los cerebros de los inversionistas mientras tomaban sus decisiones con respecto a la cantidad a invertir y si o no confiar.

Después de las primeras seis rondas, los inversores recibieron comentarios sobre sus inversiones y se les notificó que su confianza había sido traicionada aproximadamente la mitad de las veces. Los participantes que recibieron el placebo antes de jugar se sintieron enojados y traicionados, por lo que invirtieron mucho menos en las últimas seis rondas. Los participantes que recibieron un chorro de oxitocina, sin embargo, invirtieron la misma cantidad que en las primeras rondas, a pesar de haber sido traicionados. Las exploraciones de fMRI mostraron que las áreas clave del cerebro afectadas eran la amígdala (asociada con el miedo, la ansiedad, el estrés y la agresión) y el cuerpo estriado dorsal (que guía los comportamientos futuros en función de la retroalimentación positiva). Los participantes que recibieron la oxitocina tenían una actividad mucho menor en la amígdala, lo que equivale a menos ira y miedo a ser traicionados nuevamente, así como menos miedo a la pérdida financiera. También tenían una actividad mucho menor en el cuerpo estriado dorsal, lo que significa que ya no necesitaban depender de resultados positivos para tomar decisiones futuras.

Como demuestra este estudio, en el momento en que la hipófisis posterior libera sus sustancias químicas y los niveles de oxitocina aumentan, esto apaga los centros de supervivencia en la amígdala del cerebro, lo que significa que enfría los circuitos del miedo, la tristeza, el dolor, la ansiedad, la agresión y la ira. Entonces lo único que sentimos es amor por la vida. Hemos medido los niveles de oxitocina en nuestros estudiantes antes y después de nuestros talleres. Al finalizar el evento, algunos de ellos habían elevado sus niveles significativamente. Cuando entrevistamos a esos estudiantes, muchos de ellos seguían diciendo: "Estoy tan enamorado de mi vida y de todos en ella. nunca quiero esto

sentimiento de marcharse. Quiero recordar este sentimiento para siempre. Esto es lo que realmente soy."

El otro químico que produce la glándula pituitaria a medida que se activa la glándula pineal se llama vasopresina u hormona antidiurética. A medida que aumentan los niveles de vasopresina, el cuerpo naturalmente retiene líquidos, lo que hace que el cuerpo se vuelva más a base de agua. Esto es importante porque si va a procesar una frecuencia mayor, necesita que el agua actúe como un conducto para manejar mejor la frecuencia más alta en el cuerpo y luego traducir esa frecuencia a sus células. En el momento en que aumenta la vasopresina, crea una glándula tiroides más estable, lo que afecta el timo y el corazón, lo que afecta las glándulas suprarrenales, lo que afecta al páncreas, lo que produce una cascada en cadena de efectos positivos que llega hasta los órganos sexuales.<sup>8</sup>

Cuando nos sintonizamos con estas frecuencias más altas, tenemos acceso a un tipo diferente de luz, una frecuencia más rápida que la luz visible, y de repente estamos activando una mayor inteligencia dentro de nosotros. Ahora, debido a que la glándula pineal está activada, podemos captar frecuencias más altas, lo que a su vez produce un cambio en la química. Cuanto mayor sea la frecuencia que captamos, más altera nuestra química, lo que significa que tenemos más experiencias visuales, alucinógenas y de mayor energía. Los cristales en nuestra glándula pineal, actuando como una antena cósmica, son la puerta de entrada a estos reinos de luz e información de mayor vibración. Así es como tenemos experiencias internas que son más reales que las externas.

Estos productos químicos del metabolito pineal que produce su cuerpo encajan en los mismos sitios receptores que la serotonina y la melatonina, pero llevan un mensaje químico muy diferente de un reino más allá de la realidad material basada en los sentidos. Como resultado, el cerebro ahora está preparado para una experiencia mística, abriendo la puerta a otras dimensiones y moviendo al individuo de una realidad de espacio-tiempo a una realidad de tiempo-espacio. Dado que todas las frecuencias llevan un mensaje y ese mensaje es un cambio en la química, una vez que la glándula pineal se activa y comienzas a experimentar y procesar estas frecuencias más altas, energías y niveles elevados de conciencia, a menudo se presentan como patrones geométricos complejos y cambiantes. percibido en el ojo de la mente. Esto es bueno, esto es información.

Cuando tienes estas experiencias místicas, debido a que tu sistema nervioso es tan coherente, puede sintonizar estos mensajes súper coherentes. En la oscuridad del vacío, la glándula pineal se convierte en el vórtice de estos patrones y paquetes de información muy organizados, y a medida que coloca su

atención en ellos, al igual que un caleidoscopio, cambian y evolucionan constantemente. De la misma manera que un televisor capta frecuencias y las convierte en imágenes en la pantalla, la glándula pineal transduce químicamente las frecuencias más altas en imágenes vívidas y surrealistas.

En la Gráfica 13 en el inserto a color, se pueden ver algunos de estos patrones geométricos, que se denominan geometría divina (o sagrada). Tales patrones han existido durante miles de años. En [el Capítulo 8](#), mencioné que estos patrones parecen mándalas antiguos. Son energía e información en forma de frecuencia, y si puedes rendirte a ellos, tu cerebro (a través de la glándula pineal) traducirá esas formas, mensajes e información en imágenes muy vívidas, imágenes o experiencias lúcidas. Lo mejor que puedes hacer cuando ves o experimentas estos patrones es rendirte a ellos y no intentar que suceda nada.

Estos patrones y formas generalmente no aparecen como bidimensionales o estáticos; en cambio, están vivos, tienen profundidad y comprenden patrones fractales matemáticos y muy coherentes, interminables e infinitamente complejos. Otra forma de ver esto es a través del concepto de cimática. Derivado de la palabra griega para "ola", la cimática es un fenómeno basado en la vibración o la frecuencia. He aquí una manera de imaginárselos: imagínese si quitara la tapa de una vieja caja de parlantes y la dejara plana. Si llenas ese parlante con fluido, le enciendes una luz y comienzas a reproducir música clásica a través de él, la frecuencia y la vibración de la música eventualmente crearán ondas estacionarias coherentes. Estas ondas interferirían entre sí y eventualmente crearían patrones geométricos dentro de patrones dentro de patrones. Al igual que con un caleidoscopio, verá que estos arreglos geométricos en evolución se vuelven más organizados. La diferencia entre las imágenes del caleidoscopio y la cimática es que las imágenes del caleidoscopio parecen bidimensionales. Sin embargo, los patrones geométricos como los cimáticos parecen estar vivos y son tridimensionales o incluso multidimensionales. Además del agua, los efectos vibratorios de la cimática se traducen en arena y aire; en otras palabras, estos tres medios recogen la vibración y la frecuencia y las convierten en patrones geométricos coherentes. (Si busca, puede encontrar varios videos que muestran esto en YouTube).

Cuando su glándula pineal capta información, está captando estos mismos tipos de ondas en el entorno que lo rodea. Estas ondas estacionarias coherentes y altamente organizadas que existen más allá del espectro de luz visible se consolidan constantemente en paquetes de información y se transducen

en imágenes por su glándula pineal. Son solo patrones de información que se cruzan de una manera muy coherente, y cuando pones tu atención en ellos, cambian y evolucionan para volverse cada vez más fractales, intrincados, hermosos y divinos. Todo es información y, al igual que un transductor, la glándula pineal toma esa información y la descifra en imágenes. Esta es una de las razones por las que decidí usar el caleidoscopio como herramienta en nuestros eventos avanzados, para entrenar los cerebros de los estudiantes para que se desarmen cuando experimenten este modo de imágenes complejas, así como para reconocer más fácilmente y abrirse a recibir este tipo de información.

Además, como el caleidoscopio hace que el cerebro se mueva hacia las ondas cerebrales alfa o theta y te vuelves más sugestionable, puedes ver cómo mirarlo en un estado de trance prepara tu mente subconsciente para una experiencia mística.

Una vez que su glándula pineal capte las imágenes, abróchese el cinturón de seguridad porque las cosas se pondrán emocionantes. Podrías salir de tu cuerpo y viajar por un túnel de luz, o todo tu cuerpo podría llenarse de luz.

Incluso puedes sentir que te has convertido en el universo entero, y cuando miras tu cuerpo, incluso te preguntas cómo vas a volver a entrar en él.

Cuando empiezas a tener estas experiencias desconocidas muy profundas, tienes una de dos opciones: puedes contraerte por el miedo porque es lo desconocido, o puedes rendirte y confiar, porque es lo desconocido. Cuanto más te rindas y confíes, más profundas y profundas se vuelven tus experiencias, y debido a que la experiencia es tan profunda, no vas a querer despertarte de nuevo a la vigilia, cambiando así tus ondas cerebrales a beta. En cambio, este es el momento de rendirse, relajarse y profundizar aún más en este estado trascendental de conciencia. En este momento, no estás durmiendo, no estás despierto, no estás soñando, eres trascendente de esta realidad. Si la química de su cerebro es correcta, su cuerpo estará total y completamente sedado. Esto es para lo que nos estamos entrenando: para experimentar mayores niveles de totalidad, unidad, amor y conciencia superior.

Pero hay más. . .

## La alteración en la química crea una nueva realidad

Imagina si en este momento todos tus sentidos se incrementaran en un 25 por ciento. Si ese fuera el caso, todo lo que estabas viendo, oyendo, saboreando, oliendo,

y sentir te haría ser más consciente de todo lo que te rodea. Si la conciencia y la conciencia son lo mismo, entonces a medida que su conciencia aumenta, la energía que recibe su cerebro también aumentaría (porque no puede tener un cambio en la conciencia sin un cambio en la energía, o viceversa). A medida que su cerebro se conecta a una frecuencia diferente que está procesando una nueva corriente de conciencia, literalmente se está encendiendo, y debido a que sus sentidos se sienten amplificados, ha producido un nivel elevado de conciencia. Cuanto mayor sea la energía o frecuencia, mayor será la alteración en su química, y cuanto mayor sea la alteración en su química, más lúcida será su experiencia. Entonces, cuando estás en este estado trascendental, te sientes más despierto y más consciente de lo que estás en tu realidad cotidiana. A medida que su conciencia se amplifique, se sentirá como si estuviera verdaderamente en esa realidad trascendental.

Si está recogiendo información más allá de sus sentidos, información que no se origina en la luz visible o el sol, entonces tiene sentido que se llame el "tercer ojo". Debido a que tuviste una experiencia interna tan profunda, y dado que las nuevas experiencias ensamblan nuevas redes neuronales, esa experiencia enriquece el circuito de tu cerebro. A medida que su cuerpo procesa estas energías superiores, esa energía altera su química, y si el resultado final de una experiencia es una emoción, entonces esta experiencia crea sentimientos y emociones elevados. Cuando está activado, estás viendo con un ojo diferente, con una visión interior.

Si la acumulación de sentimientos equivale a una emoción, y la emoción es energía, entonces sabemos que cuando experimentas emociones de supervivencia, porque son una disminución de la frecuencia, te sientes más como la densidad de la materia y la química. Pero a medida que experimentas estos estados superiores de conciencia, debido a que vibran a una frecuencia más alta, comenzarás a sentirte menos como materia o química y más como energía. Por eso llamo a esta energía en forma de sentimientos emociones elevadas.

Si el entorno envía señales a los genes en una célula y las experiencias del entorno crean emociones, y las emociones son la retroalimentación química de la experiencia en el entorno, entonces si nada cambia nunca en el entorno externo, nada cambia en el entorno interno del cuerpo. (que sigue siendo el entorno exterior de la célula). Por ejemplo, cuando vives con las mismas emociones autolimitantes durante años, tu cuerpo nunca cambia biológicamente porque no conoce la diferencia entre la emoción que proviene del entorno exterior y la emoción que proviene de

tu entorno interior. En cambio, el cuerpo cree que está viviendo en las mismas condiciones ambientales porque las mismas emociones están produciendo las mismas señales químicas. Así como el cuerpo vive en un entorno externo en el que nada cambia, la célula también vive en un entorno químico en el que nada cambia.

Pero cuando comienzas a tener estas experiencias internas de conciencia intensificada y conciencia expandida, experiencias que son más reales y sensoriales que cualquier otra del pasado, en el momento en que sientes esa nueva emoción intensificada o energía extática, has alterado tu estado interno, y como resultado vas a prestar más atención a las imágenes de la realidad creada dentro de ti. Y si tienes una nueva experiencia que es tan real que capta toda la atención del cerebro, esa nueva experiencia (o despertar) graba el evento neurológicamente en tu cerebro. Esa nueva emoción ahora crea una memoria a largo plazo y esas nuevas emociones señalan nuevos genes, pero esta vez la experiencia que está creando la memoria a largo plazo no proviene de su entorno externo; proviene de su entorno interior, que sigue siendo el entorno exterior de la célula.

Debido a que el evento es tan poderoso que no puedes ser consciente, por lo tanto:

1. Cuanto mayor sea la energía, mayor será la conciencia;
2. Cuanto mayor sea la conciencia, mayor será la conciencia;
3. Cuanto mayor sea la conciencia, la experiencia más amplia de la realidad que tienes.

Como sabemos, toda percepción se basa en cómo está conectado el cerebro a partir de nuestras experiencias en el pasado. No percibimos las cosas en nuestra realidad como son; percibimos la realidad tal como somos. Si acabas de tener una experiencia interna en la que viste profundos seres místicos; presencié un resplandor, un halo o una luz alrededor de todo; sintió la totalidad, la unidad y la interconexión de todo y de todos; o experimentó un tiempo y espacio completamente diferente, cuando abre los ojos después de la experiencia, su espectro de realidad en su estado de vigilia se ampliará. Eso es porque la experiencia interna cambió tu cerebro y ahora estás conectado neurológicamente para percibir una mayor expresión de la realidad. Así es como comienzas a cambiar quién eres de adentro hacia afuera. Así es como alteras tu experiencia del mundo tridimensional de la materia.

La evolución, tanto a nivel individual como de especie, es un proceso lento. Tienes experiencias, te lastimas, aprendes tu lección, creces un poco



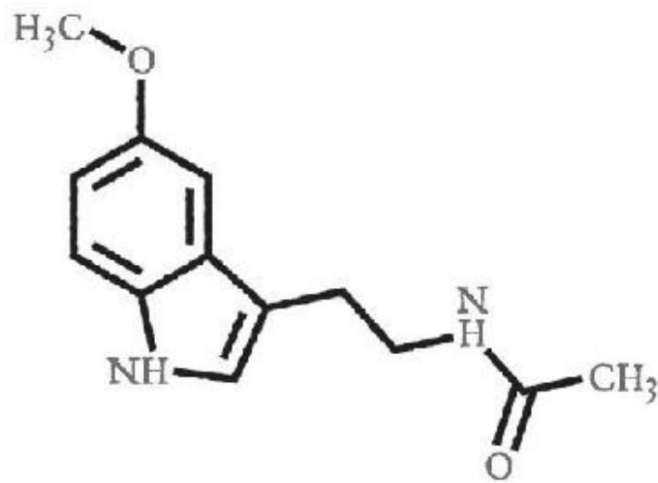
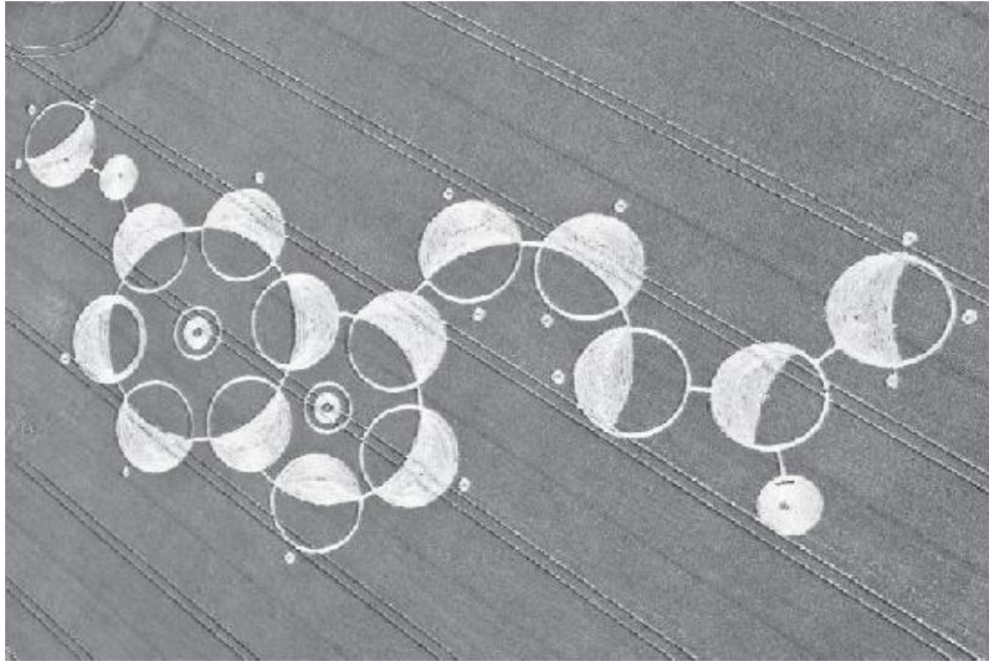
poco. Luego tienes más dolor, obtienes la siguiente lección, pasas al siguiente desafío, tienes éxito y logras metas, estableces más metas, creces de nuevo y el ciclo continúa. Es un proceso lento porque no estás recibiendo mucha información nueva de tu entorno exterior.

Pero una vez que tienes estas experiencias internas desconocidas que son más reales que cualquier cosa en tu mundo externo, nunca más puedes ver la realidad de la misma manera porque la experiencia te cambia profundamente. Otra forma de decirlo es que recibe una actualización o una actualización de software. Si toda la realidad que percibes se basa en tus experiencias, y acabas de tener una experiencia interdimensional, tu cerebro ahora podrá percibir lo que siempre ha existido pero nunca antes tuviste el circuito cerebral para percibir.

Si continuamente tienes estas experiencias expansivas, continuamente experimentarás un espectro de realidad cada vez más amplio. Esto levanta el velo de la ilusión, y cuando ese velo se levanta, puedes ver la realidad como realmente es: vibrando, brillando, conectada y resplandeciendo en luz luminiscente, y la energía está impulsando todo el proceso. Ahora estás sintonizado con un mayor espectro de información donde, de repente, todo se ve y se siente diferente de lo que era cuando lo veías simplemente como materia, y tu relación cambia. Así se abrieron camino los místicos y maestros: sintonizando con su mundo interior y ampliando así su percepción de la naturaleza de la realidad en su mundo exterior. Imagina en quién podrías convertirte si dejaras de vivir según las características de los tres centros de energía inferiores, que incluyen la supervivencia, el miedo, el dolor, la separación, la ira y la competencia, y en su lugar vivieras desde el corazón y operaras desde el amor, la unidad y la conexión con todas las cosas, tanto las que se ven como las que no se ven.

Al tener suficientes experiencias interdimensionales de información más allá de los sentidos, los místicos y maestros ya no vieron igual a los genes con los que nacieron. Ya no procesaban las cosas de la forma en que el cerebro que les habían dado al nacer había sido conectado, la forma en que el cerebro humano ha sido impreso durante miles de años. En cambio, debido a su interacción con el campo, crearon la conciencia, el circuito y la mente para percibir una realidad diferente, una que siempre ha estado ahí.

Estas propiedades míticas y mágicas de la glándula pineal, el alquimista del cerebro, ciertamente no son información nueva, aunque parece que la ciencia moderna recién ahora se está poniendo al día con lo que las civilizaciones antiguas siempre han sabido.



*Figure 12.11*

Este agrolifo encontrado en Roundway, Reino Unido, el 23 de julio de 2011, muestra la estructura química de la melatonina. tal vez alguien está tratando de decirnos algo.

Melatonina, Matemáticas, Símbolos Antiguos y la Glándula pineal

El 23 de julio de 2011, apareció un círculo de cultivo que se parece mucho a la estructura química de la melatonina en la campiña inglesa en Roundway, cerca de Devizes, Wiltshire. (Vea [la Figura 12.11.](#)) ¿Es el círculo de la cosecha un engaño elaborado? ¿O alguien en algún lugar de otra dimensión está tratando de decirnos algo? Mientras lee esta sección, puede decidir por sí mismo si tales cosas suceden por coincidencia o por un diseño inteligente.

El cerebro tiene dos hemisferios, y si los dividieras por la mitad cortando el cerebro por la mitad, realizarías lo que se conoce como un corte sagital. Al observar el corte sagital de [la figura 12.12](#), preste especial atención a la ubicación y formación colectiva de la glándula pineal, el tálamo, el hipotálamo, la glándula pituitaria y el cuerpo caloso. ¿Esa formación te recuerda a algo? Con el significado de protección, poder y buena salud, es el antiguo símbolo egipcio llamado Ojo de Horus. ¿Es posible que hubiera una enseñanza antigua sobre el sistema nervioso autónomo, el sistema de activación reticular, la puerta talámica y la glándula pineal? Los egipcios deben haber conocido la importancia del sistema nervioso autónomo y se dieron cuenta de que activar la glándula pineal significaba que podían ingresar al otro mundo u otras dimensiones.<sup>9</sup>

## THE EYE OF HORUS, THE LIMBIC BRAIN & THE PINEAL GLAND

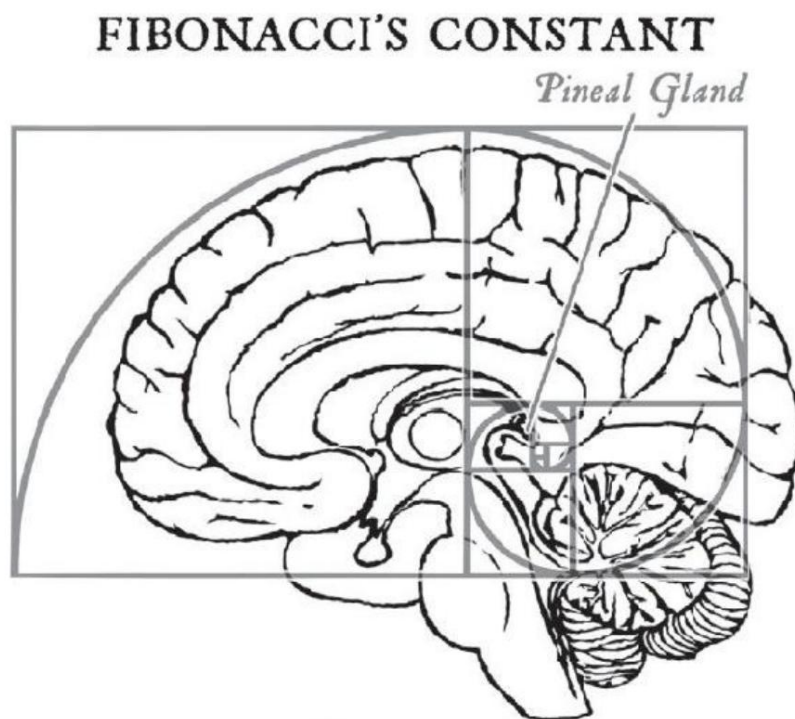


*Figure 12.12*

Si cortas el cerebro por la mitad, puedes ver el cerebro límbico. Echa un vistazo y notarás un parecido sorprendente con el Ojo de Horus.

En el sistema de medición egipcio, el Ojo de Horus también representaba un sistema de cuantificación fraccionada para medir partes del todo. En las matemáticas modernas, llamamos a esto la constante de Fibonacci, o la secuencia de Fibonacci. Como mencioné anteriormente en el libro, esta es una fórmula matemática que aparece en todas partes en la naturaleza, mostrada en patrones que puedes ver en girasoles, conchas marinas, piñas, piñas, huevos e incluso en la estructura de nuestra galaxia, la Vía Láctea. También conocida como la espiral áurea, la media áurea o la proporción áurea, la constante de Fibonacci se caracteriza por el hecho de que cada número después de los dos primeros es la suma de los dos anteriores.

Si superpusieras esta fórmula sobre el cerebro y comenzaras a dividir cuadrados mientras agregas otro cuadrado y otro cuadrado, obtendrías un patrón fractal, un patrón interminable que se repite en cada escala. Comenzando en la glándula pineal, esta fórmula describe la estructura exacta del cerebro (ver [Figura 12.13](#)). ¿Estás empezando a pensar que podría estar pasando algo especial con la glándula pineal?



*Figure 12.13*

Si sigues la proporción áurea, la constante de Fibonacci, a lo largo de la circunferencia del cerebro, la espiral terminará en el punto exacto de la glándula pineal.

En la mitología griega, Hermes era un mensajero de los dioses que podía entrar y salir de los reinos terrenal y divino. Fue considerado un dios de las transiciones y las dimensiones, así como una guía para el más allá. Su símbolo principal era el caduceo, que consiste en dos serpientes envueltas alrededor de una vara, la parte superior de la cual se despliega en alas o pájaros. (Consulte [la figura 12.14.](#)) El caduceo, que Hermes usó como bastón, a menudo se considera un símbolo de salud. ¿Crees que esas serpientes que suben por el bastón representan el movimiento de la energía por la columna vertebral desde el cuerpo hasta el cerebro, y las alas la liberación del yo cuando la energía llega a la glándula pineal para significar la iluminación? La corona representa nuestro mayor potencial y nuestra mayor expresión de lo divino cuando activamos nuestra glándula pineal (representada por la piña). La coronación del Yo es la conquista del yo. Por eso elegí esta imagen para la portada de este

## THE CADUCEUS: THE ALCHEMY OF THE SELF



*Figure 12.14*

## Sintonizando con Dimensiones Superiores de Tiempo y Espacio meditación

Dado que los niveles de melatonina alcanzan su punto máximo entre la 1 a. m. y las 4 a. m., ese es el mejor momento para hacer esta meditación. Comience activando el centro de su corazón para una canción. Luego bendiga sus centros de energía, comenzando con el más bajo, como aprendió en la meditación de Bendición de los Centros de Energía en el [Capítulo 4](#). Bendice este centro de energía colocando tu atención primero en el espacio de ese centro de energía y luego en el espacio que lo rodea. Haz esto para el primero y luego para el segundo centro de energía, y luego enfoca tu atención en el primer y segundo centro al mismo tiempo. Continúe este proceso con cada centro de energía, creando un campo más grande conectando cada nuevo centro de energía con los centros anteriores. Eventualmente, alinearás los ocho centros y la energía alrededor de todo su cuerpo simultáneamente. Esto debería tomar alrededor de 45 minutos. Luego acuéstese durante 20 minutos y deje que su sistema nervioso autónomo tome las órdenes para equilibrar el cuerpo.

Ahora siéntate y haz la respiración, llevando esa energía hasta la parte superior de tu cabeza. Sostenla y aprieta, comprimiendo los cristales de la glándula pineal, activándola y creando un campo electromagnético. Ese campo se extenderá tanto como pueda y luego se invertirá y comprimirá esos cristales. A medida que aumente la frecuencia, captará reinos de vibración cada vez más altos, y luego su cerebro tomará esa información y la convertirá en imágenes. Un último punto sobre esta respiración: quiero enfatizar que no es necesario tomar una respiración rápida y profunda y luego apretar los músculos intrínsecos y luego contener la respiración hasta el punto de ponerse morado. En lugar de eso, quiero que tomes una respiración muy lenta, larga y constante, coordinando la respiración con la contracción de tus músculos intrínsecos mientras inhalas y sigues lentamente esa respiración hasta la parte superior de tu cabeza.

Esta es la cuarta forma en que puedes activar la glándula pineal. Cuando haya terminado con la respiración, descansa su atención entre la parte posterior de su garganta y la parte posterior de su cabeza en el espacio: está ubicando esa glándula y al colocar su atención allí, está colocando su energía allí. Mantenga su atención allí durante unos 5 a 10 minutos. Como un pensamiento, una percepción y una conciencia, vuélvanse realmente diminutos y muévase hacia la cámara de la glándula pineal y sientan el espacio de esa habitación, en el centro de este órgano, en el espacio. Permanezca allí durante unos 5 a 10 minutos. Luego siente la frecuencia y el espacio más allá

los límites de la glándula. Irradia la energía más allá de esa habitación hacia el gran espacio negro. Dirige esa energía para llevar la intención de que esta glándula libere sus metabolitos sagrados para la experiencia mística. Transmite esa información al espacio más allá de su cabeza, en el espacio.

Ahora ábrete, sintonízate con la energía más allá de tu cabeza en ese vasto y eterno espacio negro, y simplemente recibe. Cuanto más tiempo estés consciente de esta energía, y cuanto más puedas recibir esa frecuencia, más estarás alterando y actualizando la melatonina a sus metabolitos radicales. No espere que suceda nada, no intente anticipar, simplemente siga recibiendo. Finalmente, acuéstese de nuevo y deje que el sistema nervioso autónomo se haga cargo. ¡Disfruta del paisaje!





## Capítulo 13

---

# COHERENCIA DEL PROYECTO: HACIENDO UN MUNDO MEJOR

---

Estamos viviendo en una época de extremos, y estos extremos son tanto un reflejo de una vieja conciencia que ya no puede sobrevivir como una conciencia futura en la que el planeta Tierra mismo, y todos nosotros en la Tierra, nos estamos transformando. Esta vieja conciencia está impulsada por emociones de supervivencia como el odio, la violencia, los prejuicios, la ira, el miedo, el sufrimiento, la competencia y el dolor, emociones que sirven para seducirnos y hacernos creer que estamos separados unos de otros. La ilusión de la separación grava y divide a los individuos, las comunidades, las sociedades, los países y la misma Madre Naturaleza. La falta de atención, el descuido, la codicia y la falta de respeto de la actividad humana es una amenaza para la vida tal como la conocemos. Por pura lógica y razón, este tipo de conciencia no puede sostenerse por mucho más tiempo.

Debido a que todo se está moviendo hacia polaridades extremas, innegablemente muchos de los sistemas actuales, ya sean políticos, económicos, religiosos, culturales, educativos, médicos o ambientales, se están desmoronando a medida que se derrumban paradigmas anticuados. Podemos ver esto de manera más prominente en el periodismo, donde ya nadie sabe qué creer. Algunos de estos cambios reflejan las elecciones de las personas, mientras que otros reflejan niveles crecientes de conciencia personal. Sin embargo, una cosa es evidente; en esta edad de



información, todo lo que no está alineado con la evolución de esta nueva conciencia está saliendo a la superficie.

Si no eres consciente de que en este momento está ocurriendo un aumento en la frecuencia y la energía, un aumento en la ansiedad, la tensión y la pasión, es posible que no estés prestando atención a tu propio estado de ser y a la interconexión de la humanidad con esta energía. Además de los trastornos en nuestros entornos políticos, sociales, económicos y personales altamente cargados, muchas personas también sienten que el tiempo se está acelerando, o que están ocurriendo acontecimientos más trascendentales en un período de tiempo más corto. Dependiendo de su perspectiva, este podría ser un momento emocionante de despertar o un momento histórico que induce a la ansiedad. Independientemente, lo viejo debe desaparecer o romperse para que pueda surgir algo más funcional en su lugar. Así es como evolucionan las personas, las especies, la conciencia e incluso el propio planeta.

Esta emoción en la energía tanto dentro de los humanos como en la naturaleza plantea varias preguntas: ¿Podrían estar en juego mayores influencias que están afectando la correlación de la humanidad con la violencia, la guerra, el crimen y el terrorismo y, por el contrario, la paz, la unidad, la coherencia y el amor? ¿Y hay alguna razón por la que todo esto está sucediendo en este momento en particular?

## La historia de los proyectos de recolección de paz

Hasta la fecha, el poder de los proyectos temporales de consolidación de la paz ha sido exhibido y probado exhaustivamente en el campo en más de 50 proyectos de demostración y 23 estudios científicos revisados por pares examinados por académicos independientes de todo el mundo.<sup>1</sup> Los resultados han demostrado consistentemente un efecto positivo en la reducción inmediata del crimen, la guerra y el terrorismo en un promedio de más del 70 por ciento.<sup>2</sup> Piense en eso por un momento. Cuando un grupo de personas se une con la intención específica o la conciencia colectiva de cambiar alguna "cosa" o producir un resultado, si lo crean con la energía y las emociones de paz, unidad o unicidad, sin hacer nada físicamente, que unificado la comunidad puede producir cambios el 70 por ciento de las veces. Para cuantificar los resultados de estos estudios, los científicos utilizan una medida llamada análisis de adelanto y retraso.

El propósito del análisis de adelanto y retraso es descubrir las correlaciones entre las personas y los incidentes. Por ejemplo, si observara el análisis de adelanto y retraso de un fumador empedernido, mostraría que cuanto más fuma una persona, mayor es la probabilidad de que desarrolle cáncer de pulmón. En relación con la reunión de paz

proyectos, los estudios han encontrado que cuanto mayor es el número de meditadores o recolectores de paz (combinado con la cantidad de tiempo que meditan), mayor influencia tiene la reunión en la disminución de la incidencia de delitos y violencia en la sociedad.

Un poderoso ejemplo es el proyecto de paz del Líbano, que reunió a un grupo de meditadores en Jerusalén en agosto y septiembre de 1983 para demostrar la “irradiante influencia de la paz”. Aunque el número de meditadores fluctuó con el tiempo, a menudo fue lo suficientemente grande como para lograr el efecto de súper resplandor tanto para Israel como para el cercano Líbano. Este efecto ocurre cuando un grupo de meditadores especialmente capacitados se reúnen al mismo tiempo todos los días para crear e irradiar un efecto positivo en la sociedad.

Los resultados del estudio de dos meses mostraron que en los días en que hubo una alta participación de meditadores, se produjo una reducción del 76 por ciento en las muertes por guerra. Otros efectos incluyeron la reducción de la delincuencia y los incendios, la disminución de los accidentes de tránsito, menos terrorismo y aumentos en el crecimiento económico. Luego, los resultados se replicaron en siete experimentos años. <sup>3</sup> Todo esto se logró simplemente consecutivos durante un período de dos durante el apogeo de la guerra del Líbano. combinando la intención de las personas por la paz y la coherencia con las emociones elevadas del amor y la compasión. Esto demuestra claramente que cuanto más unificada es la conciencia de un grupo de personas dentro de una energía elevada específica, más puede cambiar la conciencia y la energía de los demás de una manera no local.

En lo que se considera uno de los tres principales estudios de recopilación de paz en el hemisferio occidental, un grupo de expertos de RAND Corporation reunió a un grupo de casi 8000 (y a veces más) meditadores capacitados para centrarse en la paz mundial y la coherencia durante tres períodos que van del 8 al 11 días cada uno, desde 1983 hasta 1985. Los resultados mostraron que durante este tiempo, el terrorismo mundial se redujo en un 72 por ciento.<sup>4</sup> ¿Se imaginan los resultados y efectos positivos, así como la velocidad con la que ocurrirían, si este tipo de meditación y el mindfulness formaba parte del currículo educativo?

En otro estudio más, esta vez en la India entre 1987 y 1990, 7000 personas se reunieron para centrarse en la paz mundial. Durante ese período de tres años, el mundo fue testigo de transformaciones notables hacia la paz mundial: terminó la Guerra Fría, cayó el Muro de Berlín, terminó la guerra Irán-Irak, Sudáfrica comenzó a avanzar hacia la abolición del apartheid y los ataques terroristas disminuyeron. . Lo que sorprendió a todos fue la rapidez con la que ocurrieron estos cambios globales, todo de una manera relativamente pacífica.

En 1993, del 7 de junio al 30 de julio, aproximadamente 2500 meditadores se reunieron en Washington, DC, en un experimento altamente controlado para enfocarse en la paz y la energía coherente. Durante los primeros cinco meses del año, los delitos violentos aumentaron constantemente, pero poco después de que comenzara el estudio, se observó una reducción estadística significativa de la violencia (medida por FBI Uniform Crime 6 informes), el delito y el estrés en Washington, EE . DC, comenzó a ocurrir. Los Estos resultados apuntan al hecho de que un grupo relativamente pequeño de personas unidas por amor y propósito puede tener un efecto estadísticamente significativo en una población diversa.

El 11 de septiembre de 2001, debido a la inmediatez de los medios de comunicación globales, los seres humanos de todo el planeta sintieron horror, conmoción, miedo, terror y dolor cuando los aviones se estrellaron contra el World Trade Center de la ciudad de Nueva York, el Pentágono en Washington, DC y un campo cerca de Shanksville, Pensilvania. En un instante, la conciencia colectiva del mundo se sintonizó con este evento. Se produjeron poderosas efusiones emocionales en todo el mundo cuando las personas se unieron, formaron comunidades y se cuidaron unos a otros.

Durante el desarrollo de los eventos del 11 de septiembre, los científicos del Proyecto de Conciencia Global de la Universidad de Princeton recopilaron datos a través de Internet de más de 40 dispositivos en todo el mundo. A medida que los datos llegaban a un servidor central en Princeton, Nueva Jersey, los científicos presenciaron cambios dramáticos en los patrones de su generador de eventos aleatorios. (Piense en un generador de eventos aleatorios como un lanzamiento de moneda computarizado. Mide caras o cruces, o unos y ceros, por lo que, según las estadísticas, debería producir casi 50/50 resultados). Los cambios dramáticos en los patrones justo después del evento hicieron que los científicos para determinar que la respuesta emocional colectiva de la efusión de las personas fue suficiente para medirse en el campo magnético de la Tierra.<sup>7</sup> Lo que todos estos

estudios apuntan en última instancia es que existe evidencia significativa de que las meditaciones grupales del tamaño correcto con meditadores expertos que cambian sus emociones y energía pueden influir y crear efectos medibles no locales en la paz y la coherencia global. Si estos proyectos de consolidación de la paz son una fuerza de coherencia en toda la sociedad, ¿existen fuerzas antitéticas que podrían estar trabajando contra los humanos para producir incoherencia?

## La relación de la Tierra con los ciclos solares

Como la Tierra gira diariamente sobre su eje, cada mañana el sol trae luz a la oscuridad, calidez y consuelo al frío de la noche, fotosíntesis a las plantas y seguridad a los humanos. Es por esta razón que ya en el año 14.000 a. C., la adoración del sol se ha esbozado en tablas de piedra y paredes de cuevas. Innumerables mitologías (incluidas las civilizaciones del antiguo Egipto y Mesopotamia, los mayas y los aztecas y los aborígenes australianos, por nombrar solo algunas) han ensalzado al sol como digno de adoración, así como una fuente de iluminación, iluminación y sabiduría. No importa la ubicación, la mayoría de las culturas han reconocido al sol como el principal controlador de toda la vida en la Tierra porque sin él, la vida aquí no podría existir.

En su mayor parte, los humanos son seres electromagnéticos (entidades que constantemente envían y reciben mensajes a través de energías) cuyos cuerpos están compuestos vibracionalmente de luz e información organizada gravitacionalmente. (De hecho, todo lo material en este mundo tridimensional es luz e información organizadas gravitacionalmente). Así como somos seres electromagnéticos individuales, no somos más que un pequeño eslabón en la cadena de un mundo electromagnético, cuyas partes individuales no se pueden separar del todo.

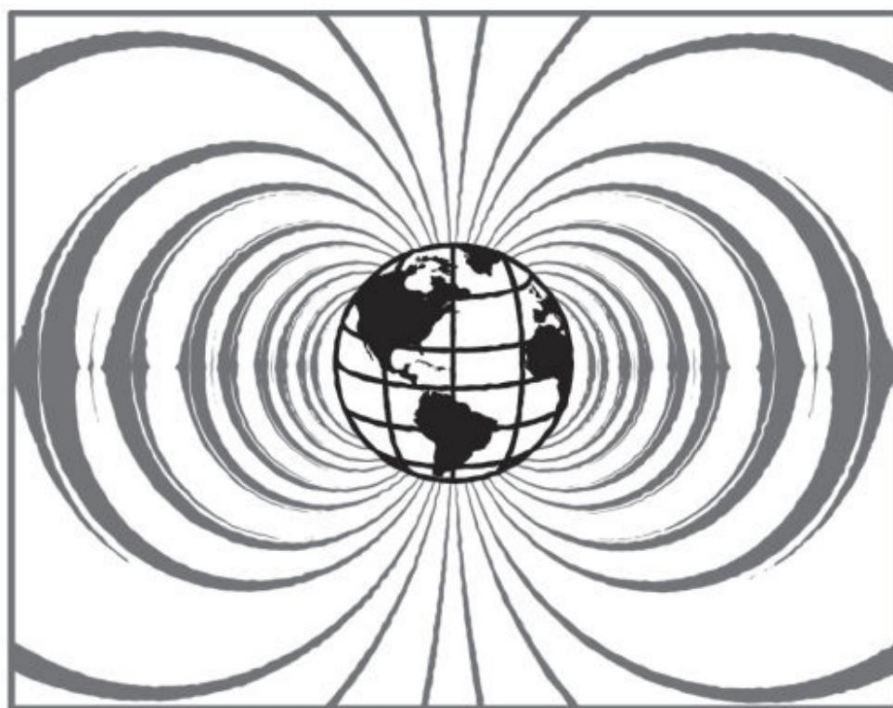
A gran escala, es imposible negar la interconectividad entre la energía del sol, la energía de la Tierra y la energía de todas las especies vivas. En un nivel micro, todo lo que tiene que hacer es observar el ciclo de vida de una fruta o verdura para comprender esta interdependencia. El vegetal o fruto comienza como una semilla, y cuando las condiciones ambientales como el agua, la temperatura, el suelo rico en nutrientes y la fotosíntesis conspiran, estas condiciones permiten que la semilla germine. Con el tiempo, la flor de la semilla se convierte en parte integral de un ecosistema, así como en una fuente de sustento y alimento para diversas formas de vida. Esta compleja cadena y delicado equilibrio de eventos comienza con la ubicación única de la Tierra en nuestro sistema solar.

Conocida como la zona habitable circunestelar, se trata de un rango de distancia orbital alrededor de una estrella (nuestro sol) en el que un planeta puede albergar agua líquida.

Si bien el sol puede estar a casi 93 millones de millas de distancia, cuando se vuelve activo tiene consecuencias significativas para la vida en la Tierra porque la Tierra y el sol están relacionados por campos electromagnéticos. El propósito del campo electromagnético de la Tierra (ver [Figura 13.1](#)) es protegerla de los efectos nocivos de la radiación solar y las manchas solares, los rayos cósmicos y otras formas de clima espacial. Aunque no se comprenden totalmente, las manchas solares son áreas relativamente oscuras y frías del sol causadas por interacciones dentro del campo magnético del sol; pueden tener hasta 32,000 millas de diámetro. Puedes pensar en las manchas solares como un límite en

la botella de agua mineral; si agita la botella y luego quita la tapa, se producirá una gran liberación de fotones (luz) y otras formas de radiación de alta frecuencia.<sup>8</sup>

## THE EARTH'S ELECTROMAGNETIC FIELD



*Figure 13.1*

El campo electromagnético de la Tierra.

Si no fuera por la protección y el aislamiento de los campos electromagnéticos de la Tierra, la vida tal como la conocemos no podría existir, ya que estaríamos constantemente bombardeados por un flujo constante de partículas mortales. Por ejemplo, cuando hay erupciones solares, el campo electromagnético de la Tierra protege al planeta desviando billones de toneladas de emisiones fotónicas llamadas eyecciones coronales de masa. Las eyecciones coronales masivas son enormes explosiones de plasma y campos magnéticos de la corona solar que pueden extenderse millones de

espacio. Sus efectos tienden a llegar a la Tierra en un promedio de 24 a 36 horas después de que ocurren.

Estas eyecciones comprimen el campo de la Tierra, calentando el núcleo de hierro de la Tierra. A medida que este núcleo se altera, cambia el campo electromagnético del planeta. Estas eyecciones son parte de los ciclos solares que ocurren aproximadamente cada 11 años y tienen el potencial de perturbar a todos los organismos vivos en la Tierra.

El registro de los ciclos solares comenzó en 1755, pero en 1915, un joven ruso de 18 años llamado Alexander Chizhevsky llevó la comprensión de la humanidad sobre el sol y su relación con la Tierra al siguiente nivel cuando pasó su verano observando nuestro sol. Durante ese verano, comenzó a formular la hipótesis de que los períodos de actividad solar podrían tener efectos en el mundo orgánico. Un año más tarde entró en la Primera Guerra Mundial, y cuando no estaba luchando por Rusia, volvió a lanzar sus observaciones hacia el sol. Se dio cuenta en particular de que las batallas tendían a aumentar o disminuir dependiendo de la fuerza de las erupciones solares (ver Gráfico 14 en el inserto a color). eventos sociales (como el comienzo de guerras, revoluciones, brotes de enfermedades y violencia) con una mayor actividad solar, lo que demuestra una correlación entre la actividad del sol y la excitabilidad humana. Igualmente interesante, la actividad solar también se ha asociado con un gran florecimiento humano, incluidas las innovaciones en la arquitectura, la ciencia, las artes y el cambio social . entre los años 1750 y 1922. Las líneas azules representan eventos históricamente importantes que tuvieron lugar en el mismo período. Chizhevsky finalmente determinó que el 80 por ciento de los eventos más significativos de estos países ocurrieron durante eventos solares y actividad geomagnética.

<sup>11</sup> La liberación solar de energía, que siempre lleva información, parece tener una coherencia casi perfecta con las actividades, la energía y la conciencia de nuestro planeta. Da la casualidad de que en el momento de escribir este artículo, en 2017, estamos en medio de un ciclo solar muy activo.

En la última década mucho se ha hablado sobre cómo esta energía solar está afectando al planeta ya toda la vida que lo habita. En 2012, los agoreros pensaron que el fin del calendario maya, que se correlaciona con el solsticio de diciembre, significaba que el fin del mundo estaba cerca. Hoy los astrólogos hablan de la Era de Acuario (una era astrológica es un período que consiste en

aproximadamente 2.150 años que corresponde al tiempo promedio que tarda el equinoccio vernal en pasar de una constelación del zodiaco a la siguiente) y cómo marcará el comienzo de una nueva conciencia para la humanidad. Los astrónomos y cosmólogos hablan sobre la alineación galáctica, un raro evento astronómico que ocurre cada 12.960 años y que alinea al sol con el centro de la galaxia de la Vía Láctea.

Independientemente de lo que creas, todas estas ocurrencias apuntan a ciclos solares que aumentan la energía que llega a la Tierra desde el sol. Dado que somos seres electromagnéticos, conectados a la Tierra a través de campos electromagnéticos y protegidos del sol por campos electromagnéticos, este aumento de energía del sol va a cambiar tanto la energía de la Tierra como nuestra energía personal. Esto significa que esta nueva energía tiene el potencial de influir en los seres humanos de manera positiva o negativa, dependiendo de nuestra energía individual. Por ejemplo, si sientes separación, vives de emociones de supervivencia y estás esclavizado por las hormonas y los químicos del estrés, tu cerebro y tu corazón se dispararán de manera inconsistente. Esto hará que su energía y conciencia se dividan y se desequilibren, y el aumento de energía del sol mejorará ese estado de ser. Por lo tanto, si vives en la incoherencia, esa incoherencia se amplificará.

De la misma manera, si vives en una alineación coherente de cabeza y corazón, trabajando diariamente en tus meditaciones para conectarte con el campo unificado y superar tus creencias y actitudes limitadas, serás impulsado aún más hacia la verdad y comprensión de quién eres y cuál es tu propósito.

La conclusión es que estamos en medio de una iniciación, y se necesitará una gran cantidad de voluntad, conciencia y conciencia para mantenerse enfocado y no sucumbir a estas energías excitables. Si podemos mantener nuestro enfoque, en lugar de ser víctimas de la incertidumbre, podemos transmutar esta energía en mayores grados de orden, coherencia e incluso paz, tanto a nivel personal como global. En los términos más simples, esta energía respaldará quién eres, es decir, cómo piensas y sientes.

## La resonancia de Schumann

En 1952, el físico y profesor alemán WO Schumann planteó la hipótesis de que había ondas electromagnéticas medibles en la atmósfera en la cavidad (o espacio) entre la superficie de la Tierra y la ionosfera. Según la NASA, la ionosfera es una capa abundante de electrones, átomos ionizados y moléculas que se extiende desde aproximadamente 30 millas sobre la superficie de la Tierra hasta el borde del espacio, unas 600 millas hacia arriba. Esta región dinámica crece y se reduce (y se divide aún más en subregiones) en función de las condiciones solares, y es un eslabón crítico en la cadena de interacciones entre el Sol y la Tierra.<sup>12</sup> Es esta "central eléctrica celestial" la que hace posible las comunicaciones por radio.

En 1954, Schumann y HL König confirmaron la hipótesis de Schumann al detectar resonancias a una frecuencia principal de 7,83 Hz; por lo tanto, la "resonancia de Schumann" se estableció midiendo las resonancias electromagnéticas globales generadas y excitadas por descargas de rayos en la ionosfera. Puedes pensar en esta frecuencia como un diapasón para la vida.

En otras palabras, actúa como una frecuencia de fondo que influye en el circuito biológico del cerebro de los mamíferos (el cerebro subconsciente debajo de la neocorteza, que también es el hogar del sistema nervioso autónomo). La frecuencia de Schumann afecta el equilibrio, la salud y la naturaleza misma de nuestros cuerpos como mamíferos. De hecho, la ausencia de la resonancia de Schumann puede causar serios problemas de salud mental y física en el cuerpo humano.

Esto se demostró a través de la investigación del científico alemán Rutger Wever del Instituto Max Planck de Fisiología del Comportamiento en Erling Andechs, Alemania. En el estudio, tomó a estudiantes voluntarios jóvenes y sanos durante cuatro semanas seguidas y los colocó en búnkeres subterráneos sellados herméticamente que filtraban la frecuencia de Schumann.

A lo largo de las cuatro semanas, los ritmos circadianos de los estudiantes cambiaron, causándoles angustia emocional y migrañas. Cuando Wever volvió a introducir la frecuencia de Schumann en los búnkeres, después de una breve exposición a 7,83 Hz, la salud de los voluntarios volvió a la normalidad.

Hasta donde sabemos, el campo electromagnético de la Tierra ha estado protegiendo y apoyando a todos los seres vivos con esta pulsación de frecuencia natural de 7,83 Hz. Puedes pensar en la resonancia de Schumann como el



El latido del corazón de la Tierra. Los antiguos rishis indios se referían a esto como OM, o la encarnación del sonido puro. Ya sea por coincidencia o no, 7,83 Hz también resulta ser una frecuencia muy poderosa que se usa con el arrastre de ondas cerebrales, ya que está asociada con niveles bajos de alfa y el rango superior de estados de ondas cerebrales theta. Es esta gama de ondas cerebrales la que nos permite ir más allá de la mente analítica y entrar en el subconsciente. Por lo tanto, esta frecuencia también se ha asociado con altos niveles de sugestionabilidad, meditación, aumento de los niveles de la hormona del crecimiento humano y aumento de los niveles de flujo sanguíneo cerebral.<sup>14</sup> Parece, entonces, que la frecuencia de la Tierra y la frecuencia del cerebro tienen resonancias muy similares y que nuestro sistema nervioso puede ser influenciado por el campo electromagnético de la Tierra. Quizás es por eso que salir de la ciudad y adentrarse en la naturaleza a menudo proporciona un efecto tan calmante.

## El concepto de emergencia

En 1996, los investigadores del HeartMath Institute descubrieron que cuando el corazón de una persona se encuentra en un estado de coherencia o ritmo armonioso, irradia una señal electromagnética más coherente hacia el entorno, y que esta señal puede ser detectada por los sistemas nerviosos de otras personas, así como animales. De hecho, como ya sabe, el corazón genera el campo magnético más fuerte del cuerpo y se puede medir varios pies <sup>15</sup> Esto proporciona una explicación creíble del hecho de que cuando alguien

lejos.

entra en una habitación, puede sentir el estado de ánimo o el estado emocional de esa persona, independientemente de su lenguaje corporal.<sup>16</sup> Desde un punto de vista puramente científico, podemos preguntar, si este fenómeno funciona a nivel individual, ¿puede funcionar a nivel global? ¿nivel?

En 2008, más de una década después, el Instituto HeartMath lanzó la Iniciativa de Coherencia Global (GCI), un esfuerzo internacional basado en la ciencia que busca ayudar a activar el corazón de la humanidad para promover la paz, la armonía y un cambio en la conciencia global. GCI se basa en las creencias de que:

1. La salud humana, los pensamientos, los comportamientos y las emociones están influenciados por la actividad geomagnética solar (el campo magnético de la Tierra);
2. El campo magnético de la Tierra es portador de información biológicamente relevante que conecta todos los sistemas vivos;

3. Todos los seres humanos influyen en el campo electromagnético de energía vital de la Tierra. información;
4. La conciencia humana colectiva donde un gran número de personas se enfocan intencionalmente en estados centrados en el corazón crea o afecta el campo de información global. Por lo tanto, las emociones elevadas de cuidado, amor y paz pueden generar un entorno de campo más coherente que puede beneficiar a otros y ayudar a compensar la actual discordia e incoherencia planetaria.

Debido a que el ritmo cardíaco humano y las frecuencias cerebrales (así como los sistemas nervioso autónomo y cardiovascular) se superponen con el campo de resonancia de la Tierra, los científicos de GCI sugieren que somos parte de un ciclo de retroalimentación biológica en el que no solo recibimos información biológica relevante del campo, sino que también también alimentan información en este campo.<sup>18</sup> En otras palabras, los pensamientos humanos (conciencia) y las emociones (energía) interactúan y codifican esta información en el campo magnético de la Tierra, y esta información luego se distribuye en ondas portadoras (la señal en la que se transmite la información). se imprime o se transporta) por todo el mundo.

Para seguir investigando y probar esta hipótesis, utilizando sensores de última generación ubicados en varios lugares del mundo, el Instituto HeartMath creó el Sistema de Monitoreo de Coherencia Global (GCMS) para observar los cambios en el campo magnético de la Tierra. Diseñado para medir la coherencia global, el GCMS utiliza un sistema de magnetómetros de alta sensibilidad para medir continuamente las señales magnéticas que ocurren en el mismo rango que las frecuencias fisiológicas humanas, incluido nuestro cerebro y los sistemas cardiovasculares. También monitorean continuamente la actividad causada por las tormentas solares, las erupciones y la velocidad del viento solar resultante de las tormentas solares, las interrupciones de las resonancias de Schumann y, potencialmente, las firmas de los principales eventos globales que tienen un fuerte componente emocional.

¿Por qué están haciendo esto y a qué apunta? Si puede crear intencionalmente un campo electromagnético coherente alrededor de su cuerpo y está relacionado o conectado con alguien en su vida que también está creando intencionalmente un campo electromagnético alrededor de su cuerpo, las ondas de este campo compartido comenzarían a sincronizarse de manera no local. . A medida que las ondas de ambos individuos se sincronizan, generan ondas más grandes y

campos magnéticos más fuertes a tu alrededor, conectándote al campo electromagnético de la Tierra con un mayor campo de influencia.

Si pudiéramos crear una comunidad de personas esparcidas por todo el mundo, con cada individuo elevando intencionalmente la energía de su propio campo personal hacia una mayor paz, ¿no sería posible que esta comunidad pudiera comenzar a producir un efecto global dentro del campo electromagnético de la Tierra? ? Esta comunidad intencional podría entonces crear coherencia donde hay inconsistencia y orden donde ha habido desorden.

La evidencia de los estudios de recopilación de paz sugiere que nuestros pensamientos y sentimientos, de hecho, tienen un efecto medible en todos los sistemas vivos. Es posible que hayas oído hablar de esto como el concepto de emergencia: imagina la sincronización de un banco de peces o una bandada de pájaros volando al unísono, donde todas las criaturas parecen estar operando desde una mente, conectadas por un campo invisible de energía en un lugar no local. forma. Lo que es único acerca de este fenómeno es que no es un fenómeno de arriba hacia abajo, lo que significa que no hay un líder. En cambio, es un fenómeno de abajo hacia arriba, lo que significa que todos lideran porque actúan como una sola mente. Cuando una comunidad global se une en nombre de la paz, el amor y la coherencia, según la emergencia, deberíamos poder producir un efecto en el campo electromagnético de la Tierra, así como en los campos de los demás. Imagínese, entonces, cómo sería si todos nos comportáramos, viviéramos, prosperáramos y operáramos como uno solo. Si entiéramos que somos de una mente, un organismo conectado y unido a través de la conciencia, entenderíamos que lastimar a otro, o afectar a otro de cualquier manera, es hacernos lo mismo a nosotros mismos. Este nuevo paradigma en el pensamiento sería el salto evolutivo más grande que nuestra especie haya hecho jamás, haciendo que la necesidad de guerrear, pelear, competir, temer y sufrir se convierta en un concepto anticuado. Pero, ¿cómo podría esta posibilidad convertirse en realidad?

## Coherencia frente a incoherencia

Para que podamos crear algún tipo de efecto en el campo de la Tierra (que a su vez puede influir en el campo de otro individuo), como puede suponer, tenemos que activar dos centros importantes en el cuerpo humano: el corazón y el cerebro. Como aprendimos en [el Capítulo 4](#), mientras que el cerebro es, por supuesto, el centro de la conciencia y el conocimiento, el corazón, el centro de la unidad, la totalidad y nuestra conexión con el campo unificado, tiene su propio cerebro. Cuando las personas pueden regular sus estados internos de cuidado, amabilidad, paz, amor, gratitud y aprecio, a medida que sus corazones se vuelven más coherentes y equilibrados, envían una señal muy fuerte al cerebro, lo que hace que el cerebro se vuelva más coherente y equilibrado. equilibrado. Esto se debe a que el corazón y el cerebro están en continua comunicación entre sí.

De la misma manera, una vez que alguien va más allá de la asociación con su cuerpo, su entorno y el tiempo y quita su atención de la materia y los objetos, se convierte en ningún cuerpo, nadie, ninguna cosa, ningún lugar, en ningún tiempo. Como bien comprenderá ahora, cuando van más allá de sí mismos y ponen su conciencia en el mundo inmaterial de la energía, se conectan con el campo unificado, el lugar donde ya no hay separación entre ningún cuerpo, nadie, nada y en cualquier lugar. en cualquier momento. Esto hace que se unifiquen con la conciencia de cada cuerpo, cada uno, cada cosa y en todas partes en todo momento. Como conciencia, ahora han ingresado al campo cuántico de energía e información, el lugar donde la conciencia y la energía pueden influir en el mundo material de manera no local.

El efecto secundario de este proceso es que crea más coherencia en el cerebro y en nuestra energía, por lo que nuestra biología se vuelve más completa. En nuestra investigación, hemos encontrado que cuando el cerebro se vuelve más coherente, afecta el sistema nervioso autónomo y el corazón. El corazón, nuestra conexión con el campo unificado, actúa como un catalizador para amplificar el proceso de coherencia de regreso al cerebro. Debido a que el corazón envía más información al cerebro que la que el cerebro envía al corazón, cuanta más coherencia puedas lograr a través de las emociones elevadas del corazón, más se sincronizarán el cerebro y el corazón. Esta sincronización produce efectos medibles no solo dentro del cuerpo, sino también dentro del campo electromagnético que lo rodea, y cuanto mayor sea el campo que producimos alrededor de nuestro

cuerpo, más podemos afectar a los demás de una manera no local. Cómo sabemos esto? Porque hemos visto esto una y otra vez en las mediciones de HRV de nuestros estudiantes.

La evidencia de la influencia del campo electromagnético del corazón sobre el campo del corazón de otra persona también se puede ver en un estudio de HeartMath en el que 40 participantes se dividieron en grupos de cuatro alrededor de 10 mesas de juego. Mientras se medían los ritmos cardíacos de los cuatro participantes en la mesa, solo tres personas fueron entrenadas para elevar sus emociones a través de técnicas HeartMath. Cuando los tres participantes capacitados elevaron su energía y sintieron sentimientos positivos hacia el participante no capacitado, esa persona también entró en estados más elevados de coherencia. Los autores del estudio concluyeron que "se encontró evidencia de sincronización de corazón a corazón entre sujetos que da crédito a la posibilidad de biocomunicaciones de corazón a corazón".

La clave del proceso de coherencia es ir más allá de la mente analítica. (Lo sabemos porque lo hemos medido suficientes veces en los escáneres cerebrales de nuestros estudiantes. Su participación también ha demostrado que con suficiente práctica, se puede lograr la coherencia en un período de tiempo relativamente corto). Cuando el cerebro pensante está en silencio, pasa a estados de ondas cerebrales alfa o theta, y esto abre la puerta entre la mente consciente y la subconsciente. El sistema nervioso autónomo se vuelve entonces más receptivo a la información. Al elevar nuestra energía a través de los sentimientos de emociones elevadas, nos volvemos menos materia y más energía, menos partículas y más ondas. Cuanto más grande sea el campo que podamos crear con estas energías, como energía, conciencia y conciencia, más podremos influir en los demás de una manera no local.

Cuanta más energía puedas crear a través de las emociones elevadas del corazón, más te conectarás con el campo unificado, lo que significa que experimentarás más plenitud, conexión y unidad. Pero no puedes experimentar esa conexión cuando eres incoherente, te sientes separado o vives bajo las hormonas del estrés. Cuando los químicos liberados durante el estrés despiertan el cerebro, nos sentimos desconectados del campo unificado y tendemos a tomar decisiones menos evolucionadas. Sabemos sin duda que las emociones de competencia, miedo, ira, indignidad, culpa y vergüenza nos mantienen separados unos de otros porque producen frecuencias más lentas y más bajas que las emociones elevadas como el amor, la gratitud, el cuidado y la bondad, que producen emociones más rápidas. y frecuencias más altas. También sabemos que cuanto más rápido

la frecuencia, más energía está presente. Esto nos llevó a hacer varias preguntas:

1. ¿Qué pasaría si reunimos una comunidad de varios cientos de personas en una habitación, hacemos que abran sus corazones y generen estados energéticos elevados, y luego les pedimos que envíen la intención para el mayor bien de un grupo selecto de personas reunidas en la misma habitación? ?
2. ¿Qué pasaría si el campo electromagnético alrededor del cuerpo de cada persona se fusionara con el campo de la persona sentada a su lado?
3. ¿Podrían entonces esos elevados estados emocionales empezar a producir un cambio de energía en la habitación?
4. ¿Es posible que todos los que experimenten emociones y energía elevadas puedan comenzar a crear coherencia dentro de una comunidad?

## Construyendo un Campo Coherente Colectivo

Desde principios de 2013, nos hemos asociado con nuestros amigos del Instituto HeartMath para avanzar en nuestra investigación. Desde que comenzamos a medir los estados fisiológicos de nuestros alumnos, hemos escaneado miles de cerebros y corazones, lo que ha dado como resultado una cantidad significativa de información. Nos hemos sentido abrumados y desconcertados por algunos de los datos que hemos recopilado cuando la gente común comienza a hacer lo poco común.

En el transcurso de este viaje, en colaboración con HeartMath, hemos sido testigos de mediciones asombrosas en nuestros estudiantes. Hemos tomado medidas igualmente sorprendentes de la energía colectiva en las habitaciones donde se han reunido nuestros estudiantes, medidas que muestran aumentos diarios constantes de energía, utilizando un sensor sofisticado de Rusia llamado Sputnik (mencionado brevemente en el Capítulo 2).

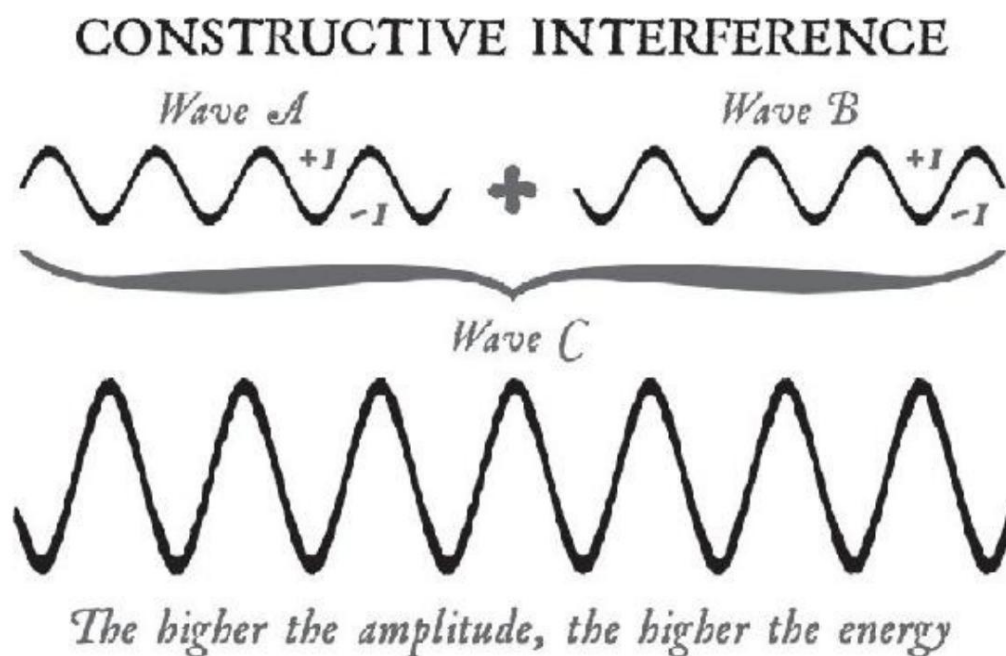
Dado que las emociones elevadas, relacionadas con la actividad del sistema nervioso autónomo, producen campos electromagnéticos, el aumento de esas emociones produce cambios en la microcirculación sanguínea, la transpiración y otras funciones del cuerpo. Debido a que Sputnik es tan sensible, puede cuantificar las fluctuaciones ambientales midiendo los cambios barométricos, la humedad relativa, la temperatura del aire, los campos electromagnéticos y más.

Eche un vistazo a los Gráficos 15A y 15B en el inserto a color. En estas medidas de nuestros talleres, puedes ver una tendencia que demuestra un aumento en la energía colectiva de la habitación. La primera línea en rojo es nuestra medida de referencia y muestra la energía de la sala antes del inicio del evento. Al mirar las líneas roja, azul, verde y, finalmente, la marrón (cada color representa un día diferente), puede ver que cada día la energía aumenta constantemente. En las Gráficas 15C y 15D se aplica la misma escala de colores; sin embargo, estas medidas reflejan intervalos de tiempo específicos durante las meditaciones matutinas de cada día. Esto significa que nuestros estudiantes están mejorando en elevar la energía del salón al crear una coherencia más unificada.

Las lecturas del Sputnik demuestran que la energía colectiva creada por nuestros estudiantes desde el primer día del taller hasta el último día aumenta constantemente. Dentro de esa tendencia, hemos encontrado que la mayoría de los grupos están extremadamente concentrados y la energía aumenta todos los días. Alrededor de una cuarta parte del tiempo, la energía se mantiene relativamente igual durante el primer día o

dos, pero en los días siguientes, la energía aumenta significativamente. Creemos que esto se debe a que durante el primer o segundo día, el grupo está trabajando en superarse rompiendo los lazos emocionales energéticos que los mantienen conectados con su realidad pasado-presente. Entonces, durante este tiempo, están extrayendo del campo unificado para construir sus propios campos electromagnéticos personales. Este desvío del campo tiende a hacer que la energía colectiva en la habitación disminuya. Pero una vez que esos campos individuales se vuelven más grandes, más mejorados y coherentes, entran entre sí, que es cuando tendemos a ver aumentos dramáticos en la energía de la habitación.

La figura 13.2 muestra que cuando dos ondas coherentes se juntan, crean una onda más grande. Esto se llama interferencia constructiva. Cuanto más grande es la onda, mayor es la amplitud de la energía. Como resultado de las ondas más coherentes de nuestros estudiantes que se unen durante nuestros talleres, la energía del campo grupal aumenta y luego hay más energía para sanar y crear o acceder a mayores niveles mentales, lo que a veces puede conducir a experiencias místicas.



*Figure 13.2*

La interferencia constructiva es cuando dos ondas coherentes se unen para crear una onda más grande. La amplitud es la medida de la altura de una ola. Cuanto mayor sea la amplitud, mayor será la energía. Si una comunidad de personas está reunida y está creando campos electromagnéticos coherentes, cuando sus energías interfieren, tiene sentido que la energía de la habitación aumente.



Mi equipo y yo nos sentimos honrados constantemente por las curaciones profundas de nuestros estudiantes, su capacidad para aumentar y regular estados elevados y sus informes de experiencias místicas o percepciones agudas de sus vidas como resultado de aprender a regular sus ondas cerebrales, abrir sus corazones, y entrar en coherencia. Algunas de estas ocurrencias podrían etiquetarse como milagros, pero creemos que es solo una parte del proceso de volverse sobrenatural. Esto nos llevó a preguntarnos si nuestros estudiantes podrían afectar los sistemas nerviosos de los demás y, de ser así, cuáles serían las implicaciones de eso. Estas preguntas desencadenarían el nacimiento del Proyecto Coherencia.

### Project Coherence En

colaboración con HeartMath Institute, realizamos numerosos experimentos en los que tomamos una pequeña muestra aleatoria de entre 50 y 75 personas en nuestros talleres avanzados, les colocamos monitores HRV en el pecho y los colocamos en la primera fila de la sala para tres meditaciones en el transcurso de 24 horas. Dado que la HRV no solo proporciona información sobre la coherencia del corazón, sino que también nos brinda información sobre el cerebro y las emociones, queríamos medir la HRV de los sujetos durante 24 horas completas.

Para comenzar la meditación, todos en la sala pusieron su atención en el centro de su corazón y comenzaron a respirar a través de este centro lenta y profundamente, como aprendiste a hacer en el Capítulo 7. Luego, cultivaron y mantuvieron una emoción elevada durante dos o tres minutos, ampliando los campos electromagnéticos de sus corazones y pasando de un estado de egoísmo a un estado de desinterés. Luego, el colectivo de 550 a 1500 estudiantes transmitió la energía de sus emociones elevadas más allá de su cuerpo al espacio de toda la sala. A continuación, les pedimos que colocaran el pensamiento intencional en esa frecuencia para el mayor bien de los estudiantes sentados al frente de la sala que usan los monitores HRV: que sus vidas se enriquezcan, sus cuerpos se curen y las experiencias místicas los encuentren.

Nuestro objetivo era medir la energía colectiva en la sala y su posible efecto no local en las personas que usan los monitores HRV. ¿Podrían esos elevados niveles de energía y frecuencia en forma de amor, gratitud, plenitud y alegría hacer que el corazón de otra persona adquiriera coherencia, incluso si estuviera al otro lado de la habitación? Nuestros resultados confirmaron nuestra hipótesis. La energía de transmisión no solo produjo un efecto coherente en

las personas que usaban los monitores HRV, pero cada uno de sus corazones entró en coherencia exactamente al mismo tiempo, en exactamente la misma meditación, exactamente en el mismo día, y esto no fue una ocurrencia única. Encontramos repetidamente resultados consistentes en todos nuestros eventos. ¿Qué quiere decir esto?

Nuestros datos respaldan la creencia de HeartMath Global Coherence Initiative de que existe un campo invisible sobre el cual se comunica la información. Este campo vincula e influye en todos los sistemas vivos, así como en nuestra conciencia humana colectiva. Debido a este campo, la información se comunica de forma no local entre las personas a un nivel subconsciente a través del sistema nervioso autónomo.<sup>22</sup> En otras palabras, estamos atados y conectados por un campo invisible de energía, y este campo de energía puede afectar los comportamientos, estados emocionales y emociones de todos. y pensamientos conscientes e inconscientes.

Debido a que toda frecuencia lleva información, los campos magnéticos producidos en los corazones de los estudiantes actuaron como ondas portadoras de esta información. Si en nuestros talleres podemos producir efectos no locales en los demás, ¿no deberían nuestras emociones elevadas y centradas en el corazón producir efectos no locales en nuestros hijos, parejas, compañeros de trabajo o cualquier persona con la que tengamos una relación o compartamos una conexión?

Si observa [la Figura 13.3](#), notará que 17 personas entran en coherencia cardíaca exactamente al mismo tiempo, exactamente el mismo día, durante la misma meditación. Todos estos estudiantes que entraron en coherencia de corazón estaban siendo entrenados por la energía de otros. Los estudiantes que enviaron la energía abrazaron la intención por el mayor bien de las personas que usan los monitores de frecuencia cardíaca. Los resultados muestran que cuando nos salimos de nuestro propio camino, podemos convertirnos en una mente y conectarnos entre nosotros de forma no local. A través de esa conexión, podemos influir en el sistema nervioso autónomo de los demás para que se sientan más equilibrados, coherentes y completos. Imagina lo que podría pasar si tuvieras miles de personas haciendo lo mismo por todo el mundo.

Poco después de estos eventos de meditación global, nuestros estudiantes comenzaron a enviarnos correos electrónicos preguntándonos que, dado que demostramos que de hecho podíamos crear un cambio medible en la energía de una sala donde se reunieron de 550 a 1500 personas, ¿podríamos entonces producir el mismo efecto en el mundo? ¿escala? Así que fueron nuestros estudiantes quienes solicitaron que organizáramos meditaciones globales, dando origen al Proyecto Coherencia. Transmitimos nuestro primer Proyecto Coherence a través de Facebook en noviembre de 2015, con más de 6000 personas de todo el mundo uniéndose en línea para crear colectivamente un ambiente más amoroso y

mundo pacífico. En nuestra segunda meditación, participaron más de 36 000 espectadores en línea, y en nuestra tercera meditación global, más de 43 000 se unieron. Es nuestra intención continuar organizando estos eventos del Proyecto Coherencia, creando cada vez una influencia radiante más fuerte de paz y amor en todo el planeta. Con el tiempo, esperamos medir estos efectos.

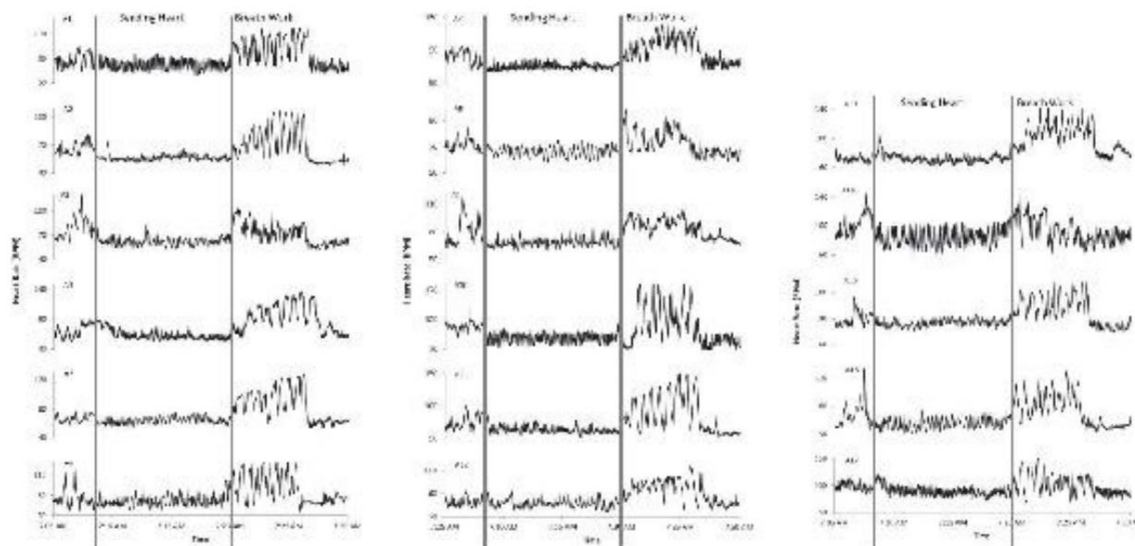


Figure 13.3

**Figura 13.3.** Este es un gráfico que muestra a 17 personas entrando en coherencia cardíaca exactamente al mismo tiempo, exactamente el mismo día, durante la misma meditación. El área entre las líneas verticales muestra a todos entrando en coherencia de corazón.

## Meditación de Coherencia del Proyecto

Comience por reconocer el centro de su corazón. Con enfoque y conciencia, fíjese en ese centro, abra su enfoque y comience a ser consciente del espacio que ocupa en el espacio, así como del espacio alrededor del espacio que ocupa su corazón en el espacio.

Luego muévase como un pensamiento y una conciencia hacia el centro de la Tierra e irradian su luz más allá de la Tierra en el espacio. Todo lo que quiero que hagas es elevar tu frecuencia y aferrarte a esa emoción. Todavía como conciencia y conciencia, aléjense lentamente de la Tierra y luego tomen la Tierra como un pensamiento y colóquenla en su corazón. Mientras sostienes el planeta entero en tu corazón, eleva la frecuencia de la Tierra como un pensamiento y transmite esa energía más allá de tu cuerpo hacia el espacio. Irradiad vuestro amor hacia la Tierra.



## capítulo 14

---

# ESTUDIOS DE CASOS: PODRÍA TE PASA

---

En este conjunto final de estudios de casos sobrenaturales, tenga en cuenta que ninguna de las personas sobre las que leerá aquí trató de hacer que sucediera algo. Simplemente tenían una intención y al mismo tiempo cedieron el resultado a algo más grande. Cuando llegan a ese momento, ya sea una experiencia curativa o mística, su personalidad no estaba creando la experiencia. Algo más grande vino a través de ellos y lo hizo por ellos. Se conectaron al campo unificado, y fue su interacción con esta inteligencia lo que los conmovió de alguna manera. Como ya sabes después de todo lo que has leído en este libro, esa inteligencia también vive dentro de ti.

## Divino, ¿puedes oírme?

En 2014, Stacy comenzó a experimentar fuertes dolores de cabeza. Durante 25 años, había trabajado en el cuidado de la salud, como enfermera registrada y acupunturista. Siempre había mantenido un estilo de vida saludable y rara vez tomaba medicamentos, por lo que la aparición repentina de dolores de cabeza tan insoportables que casi la hicieron perder el conocimiento fue alarmante. Después de un año de explorar innumerables terapias alternativas, finalmente acudió a un médico que ordenó una tomografía computarizada.

El diagnóstico fue un meningioma, un tumor benigno que envuelve cierto tejido nervioso en los nervios espinales. El de Stacy estaba sobre o cerca de su octavo nervio craneal, lo que comenzó a obstruir su nervio acústico y a crear cambios significativos en sus funciones neurológicas. El nervio acústico tiene dos ramas, una para la audición y la otra para el equilibrio, por lo que, además del dolor constante y la pérdida de la audición, tenía mareos y náuseas. A medida que la lesión crecía, también comenzó a empujar contra otro nervio craneal que recorría su rostro y continuaba hacia su hombro, lo que resultó en un diagnóstico de hombro de lanzador. Pronto, también experimentó dolor en el ojo.

Según su médico, la única solución fue una craneotomía, que básicamente consistía en perforar un gran agujero en la parte posterior de la cabeza para extirpar el tumor. Stacy no quería seguir este camino, por lo que continuó explorando otras modalidades de curación. Cuando asistió a su primer taller de fin de semana en Seattle en 2015, estimó que había perdido el 70 por ciento de la audición en su oído izquierdo. En el otoño de 2016, asistió a su primer taller avanzado en Cancún, donde sintió que se entregaba a un nivel completamente nuevo. Luego, en el invierno de 2017, asistió a otro taller avanzado en Tampa.

El jueves tuvo un dolor de oído muy intenso que empeoró mucho al día siguiente. Ella dijo que la sensación que sintió fue que su oído se estaba cerrando. Al final de ese día, después de la meditación de la Bendición de los Centros de Energía, su dolor de oído curiosamente cesó. Luego, el domingo por la mañana, durante la meditación de la glándula pineal, Stacy perdió la noción del tiempo y el espacio.

“Casi sentí que me iba a caer de la silla”, dijo. “En ese momento, este asombroso destello de luz consumió el lado izquierdo de mi cabeza. Imagínense si juntan mil diamantes y los iluminan con una luz, eso ni siquiera comenzaría a tocar esta luz. Entonces, ¡bum! Su cuerpo se irguió y una luz blanca azulada, como nada que hubiera visto o experimentado antes, entró en su oído.

“Fue el sentimiento más divino y amoroso que he tenido”, informó. “Sentí que la mano de Dios me estaba cuidando con gracia. Fue tan poderoso y sorprendente que me cuesta expresarlo con palabras, pero cada vez que lo pienso, todavía lloro”.

Primero, sus senos paranasales se despejaron, luego todo el lado izquierdo de su cabeza se despejó y luego su hombro izquierdo se relajó y se soltó. Finalmente, por primera vez en tres años, pudo oír por el oído izquierdo.

“Me senté allí asombrada, riendo y llorando mientras las lágrimas corrían por mi rostro”, dijo. “La música estaba sonando y podía escucharla nítidamente. Era como si pudiera escuchar el sonido celestial de los ángeles cantando por encima de la canción. Sabía que lo que estaba escuchando estaba más allá del rango auditivo normal. La energía siguió moviéndose por la parte posterior del lado izquierdo de mi cabeza, que durante años se había sentido como cemento”.

Cuando les pedí a todos que se acostaran, se relajaran y dejaran que el sistema nervioso autónomo tomara las órdenes, la energía continuó moviéndose por todo el cuerpo de Stacy, sus brazos y sus manos. Ella comenzó a temblar incontrolablemente.

“Era como si pudiera sentir cada sinapsis y cada músculo de mi cuerpo en acción: en los dedos de los pies, las piernas, la cabeza, el cuello y el pecho. El centro de mi corazón se sentía completamente abierto. Solo recuerdo haber pensado, sea lo que sea esto, voy a tomar el viaje”. Se entregó por completo a lo desconocido y, una vez más, perdió la noción del tiempo y el espacio.

Cuando terminó esa parte de la meditación, se encontró sentada en su silla, con la energía disminuyendo y aquietándose. Su cerebro pensante comenzó a funcionar. Aunque podía oír, empezó a dudar de lo que acababa de ocurrir; tal vez su oído no estaba totalmente curado, tal vez el tumor todavía estaba presente, o tal vez ni siquiera era digna de ser sanada. Tan pronto como tuvo ese pensamiento, la energía y la luz aparecieron frente a ella. Pero esta energía era diferente.

“Era rojo como el corazón y azul como la energía, y era tridimensional”, recordó. “Estaba a unos dos pies delante de mí y casi se deslizaba como una serpiente. Todo esto estaba sucediendo con los ojos cerrados. Era multidimensional, hermoso, loco, magnífico, fractal, y me llegó directamente a la cara. Era casi como si esta energía quisiera decir: '¿Tienes dudas? ¡Te lo mostraremos ! Entonces se disparó en mi corazón, mi pecho se abrió, me senté en la silla y mis brazos se abrieron de par en par. Sabía que era la energía de todo: la energía del chi, del Espíritu, de lo divino, del universo.

“La vida es diferente ahora”, me dijo. “Por un lado, mi audición está al cien por cien. Pero es más que eso. Es difícil ponerlo en palabras, pero sé que pase lo que pase, estaré bien. La vida nunca será la misma porque sé que debajo de todo, es el Espíritu quien busca ser escuchado y sanado”.

## Janet escucha "Eres mía"

Si bien Janet meditaba de vez en cuando, nunca fue un hábito regular; sin embargo, una tarde, hace 25 años, durante una meditación, tuvo lo que ella llama una experiencia espontánea. Con los ojos cerrados, de repente se encontró en presencia de una luz increíblemente brillante, pero la luz tenía una suavidad que no lastimaba sus ojos. Ella lo describió como el amor más puro, intenso y perfecto que jamás había experimentado. Durante los siguientes 25 años, oró, meditó e hizo todo lo posible para tratar de recrear esa experiencia trascendental.

En la primavera de 2015, Janet asistió a un taller avanzado en Carefree, Arizona. Estaba en un estado de profunda depresión y agotamiento, incapaz de ver ninguna solución a los problemas de su vida, pero estaba decidida a tener una curación o un avance. Por encima de todo, estaba emocionada de estar con más de 500 personas unidas en la creencia de que eran más grandes que sus cuerpos físicos.

Durante la duración del taller, Janet persiguió lo místico con un nivel de intensidad mayor que su depresión. Durante la meditación de la glándula pineal, ella estaba sentada en posición de loto y descansando su intención amorosa en el espacio de su glándula pineal. De repente, la glándula se activó y una brillante luz blanca que provenía del interior de su cabeza iluminó su glándula pineal. Era la misma luz que había experimentado 25 años antes.

“La luz entró en el espacio de mi glándula pineal e iluminó todos los cristales en la pequeña cueva de esa pequeña glándula”, explicó más tarde. “La luz continuó iluminando todo mi ser hasta el nivel celular. Mi columna se enderezó, mi cabeza retrocedió y simplemente lo abracé, simplemente dejé que todo sucediera. Estaba simultáneamente en éxtasis, dicha, gratitud y amor”.

Luego, un triángulo invertido de luz descendió desde arriba de ella, a través de la parte superior de su cabeza. Sabía que este triángulo era la presencia de una inteligencia amorosa. La punta del triángulo invertido se unió al pico de su glándula pineal, formando una forma geométrica doble. La intensa frecuencia de la luz coherente llevaba un mensaje para Janet. La luz seguía diciéndole a Janet una y otra vez: “Eres mía. Eres mía”, lo que ella interpretó como “te amo más que a nada en el mundo”.

“Por favor, entre y tome las riendas de mi vida”, respondió Janet, y mientras se rendía, comenzó a experimentar una descarga de información que atravesaba su cabeza en forma de luz brillante. La luz estaba enhebrada con hilos que parecían perlas luminosas de color azul cobalto.

La luz se movió lentamente y descendió a través de todo su cuerpo. esta energía

era el resultado de un campo de toro inverso (el campo que se mueve en dirección opuesta al campo ascendente creado durante la respiración), y era energía del campo unificado, más allá del espectro de luz visible y más allá de nuestros sentidos. La experiencia interna fue tan real que reconectó su cerebro y envió una nueva señal energética emocional a su cuerpo, y en un instante su pasado desapareció. La descarga de la frecuencia de coherencia y totalidad le dio a su cuerpo una actualización biológica. Cuando salió del taller, su depresión y agotamiento habían desaparecido por completo. “Esta extática experiencia”, insistió, “ha cambiado mi vida para siempre”.

## Conectados más allá del tiempo y el espacio por el amor

Durante una transmisión de meditación del Proyecto Coherencia desde el lago de Garda, Italia, participantes de todo el mundo se unieron a nosotros en la creencia de que somos más que materia, cuerpos y partículas y que la conciencia influye en la materia y el mundo. Durante la meditación, Sasha estaba en Nueva Jersey visualizando traer la Tierra a su corazón.

“Cuando fuimos al corazón, sentí que todos estos brotes y hojas crecían desde el centro de mi corazón y a través de mi cuerpo”, me dijo. “Había ramas, hojas y flores saliendo de mis brazos, dedos y orejas, así como flores blancas por toda mi cara. Literalmente me había convertido en la superficie del jardín de la Tierra”.

Tan pronto como terminó la meditación, Sasha miró su teléfono y vio que su mejor amiga, Heather, le había enviado una foto desde Irlanda. Mientras hacíamos la meditación, Heather había estado caminando por un jardín. Miró hacia abajo y vio musgo creciendo en una roca en forma de corazón. Heather tomó una foto del musgo con su teléfono y se la envió a Sasha con una nota que decía: “Vi esto y tuve la abrumadora sensación de tu presencia. Te amo.”



## Donna ayuda a las almas a cruzar

Cuando Donna asistió a su primer taller de fin de semana en 2014 en Long Beach, California, nunca se habría llamado a sí misma meditadora, solo había meditado un puñado de veces antes. Escritora técnica, tenía una mente muy analítica. Pero esa es la belleza de este trabajo: cuando no tienes expectativas, a menudo estás más abierto a donde sea que te lleve la experiencia. Así que quedó totalmente sorprendida cuando en algún momento durante una de sus meditaciones ese fin de semana, salió de su conciencia cotidiana y se encontró rodeada por cientos de seres interdimensionales.

“No estaban enojados ni eran malévolos”, me dijo, “pero estaba muy claro para mí que querían algo de mí. Algunos de ellos eran bastante jóvenes, como de 12 o 13 años. Supe de inmediato que eran las personas que mi prometido había matado”.

Donna estaba comprometida con un ex guardabosques del ejército de los Estados Unidos y, durante su servicio en Irak, había sido francotirador. Cuando Donna regresó a casa del taller y le contó a su prometido sobre su experiencia, él confirmó que algunas de las personas que mató para proteger a sus compañeros soldados eran bastante jóvenes.

Si bien encontró la conexión curiosa y fascinante, no sabía qué hacer con la información, pero no tenía ninguna duda de que la experiencia era real porque estaba más allá de lo que ella simplemente podría haber conjurado.

Dos años más tarde, Donna estaba en un taller avanzado en Carefree, Arizona. Después de completar la primera meditación, se volvió hacia una amiga sentada a su lado y dijo aturdida, sin siquiera darse cuenta de lo que estaba diciendo: “Hay seres en esta habitación y están aquí para ayudarnos”.

El domingo por la mañana temprano, para la meditación de la glándula pineal, Donna tenía programada una exploración del cerebro. Una vez más, en algún momento durante la meditación, Donna se encontró repentinamente en compañía de los mismos seres interdimensionales que la habían rodeado durante su primer taller dos años antes. Pero esta vez estaban parados en una fila a su derecha.

“Nuevamente, sentí que querían algo de mí, pero no sabía qué era”, dijo. “Entonces, en mi mente, como si estuviera mirando a través de un casco de realidad virtual, vi que se formaba otra línea a mi izquierda.

Había dos tipos de seres en esta línea. Un tipo parecía humano, pero eran muy grandes y tenían un aspecto dorado brillante, y el otro tipo parecía tener un tono azul.

Ella sabía de forma innata que si tomaba a las personas que fueron asesinadas por su prometido en la guerra, que estaban alineados a la derecha, y se las daba a los seres de la izquierda, las personas de la derecha recibirían lo que necesitaban. Debido a que las personas que habían muerto por disparos de francotiradores habían muerto tan repentinamente, sin previo aviso, algunos estaban confundidos acerca de si estaban vivos o muertos. Algunos no estaban seguros de adónde ir o qué hacer, mientras que otros intentaban permanecer en esta dimensión porque estaban apegados a sus seres queridos y no podían seguir adelante. Estaban atrapados entre la materia y la luz, pero de alguna manera reconocieron que Donna era el puente, o la facilitadora, que podía ayudarlos a cruzar. Y todo estaba sucediendo en una experiencia muy real, muy lúcida.

“Decir que los entregué a los otros seres no es del todo correcto”, explicó, “pero fue algo así como que yo los entregué. Realmente está más allá del lenguaje, pero cuando pasaron al otro lado, parecía que pasaban a través de los otros seres. Y luego pude verlos corriendo a través de un campo de niebla roja hasta la cintura. Pude sentir toda la libertad, alegría y felicidad que estaban experimentando mientras corrían por este campo”.

Una vez más, como si mirara a través de un casco de realidad virtual, Donna giró a la derecha mentalmente y vio un camino sinuoso lleno de gente que se extendía a lo lejos. Intuyó que eran de Bosnia y Serbia, algo que no podía entender.

“Se sintió casi como si la palabra se hubiera corrido. No tenía la sensación de que no sabían que estaban muertos. Era más como si estuvieran atrapados en el limbo: no sabían cómo llegar al otro lado”. Esta fue la meditación más larga del taller, quizás de dos a tres horas, pero a Donna le pareció que fueron diez minutos.

Donna asistió a otro taller avanzado en Cancún en el otoño de 2016. Esta vez, cuando les pedí a los estudiantes que entregaran su conciencia para fusionarse con la conciencia del campo unificado, Donna tuvo la experiencia de convertirse en el universo. Pasó de la conciencia de algún cuerpo, alguna cosa, alguien, algún lugar, en algún tiempo, a la conciencia de ningún cuerpo, ninguna cosa, nadie, ningún lugar, en ningún tiempo, a la conciencia de cada cuerpo, cada cosa, cada uno, cada lugar, en cada tiempo. En el instante en que su conciencia se conectó con el campo unificado, el

campo de información que gobierna las leyes y fuerzas del universo—ella se convirtió en el universo. Ella estaba en la felicidad.

“Desde esa experiencia, mi vida se ha vuelto mágica y estoy experimentando una nueva energía y vitalidad como nunca antes”, informó más tarde. “Sigo teniendo una experiencia poderosa tras otra, y nunca puedo volver a la forma en que era mi vida antes de comenzar a practicar este trabajo”.

## Jerry regresa del borde de la muerte

El 14 de agosto de 2015, Jerry estaba armando un proyecto en su terraza trasera. Mientras leía las instrucciones, sintió un dolor repentino y agudo justo debajo del esternón. Pensó que tal vez eran gases, así que tomó un medicamento, pero no desapareció. En cambio, se acostó a descansar y se puso peor.

Cuando trató de levantarse, comenzó a perder la capacidad de pararse y pensó que podría desmayarse. A medida que el dolor se hizo más intenso y su respiración se hizo más corta, llamó a una ambulancia. Con todas sus fuerzas, se arrastró unos 15 pies hacia el camino de entrada para que los paramédicos no tuvieran que patear la puerta. Arrodillado en el camino de entrada, se derrumbó esperando a los técnicos médicos de emergencia. Cuando llegaron, asumieron que estaba teniendo un infarto e inmediatamente comenzaron a seguir ese protocolo.

“Ustedes no entienden. Me está costando mucho respirar”, les dijo. “Tenemos que llegar al hospital de inmediato”. Jerry sabía de lo que estaba hablando. Llevaba 34 años trabajando como técnico médico en la misma sala de urgencias adonde lo iban a llevar.

Jerry conocía a todos en la sala de emergencias y, una vez que llegó, los médicos, las enfermeras, los técnicos y los especialistas comenzaron a hacerle análisis de laboratorio frenéticamente. Cuando un médico que también era amigo de Jerry le dijo a Jerry que habían aparecido señales de alerta en cada prueba administrada, Jerry supo que las cosas no se veían bien. Una prueba en particular fue particularmente alarmante; sus niveles de proteasa, amilasa y lipasa (enzimas producidas por el páncreas) eran de 4000 a 5000 unidades por litro, muy por encima de la norma de alrededor de 100 a 200.

Pusieron a Jerry en la unidad de cuidados intensivos.

“El dolor empeoró pronto y ninguno de los medicamentos que me estaban dando funcionó”, dijo Jerry. “Me dijeron que me habían puesto un conducto a la vesícula

bloqueado y estaba causando problemas en mi páncreas. Lo peor de todo, comenzó a desarrollarse líquido en mis pulmones. Ahora tenía un 80 por ciento menos de capacidad respiratoria en ambos pulmones. Fue entonces cuando los médicos me pusieron un ventilador y supe que las cosas estaban mal". Luego, el médico le pidió a su equipo que "encienda la televisión en Boston", lo que le permitió tener una teleconferencia inmediata con otros médicos en un hospital más grande en la ciudad grande más cercana.

"Durante todo el tiempo que trabajé en el hospital, solo había visto que la televisión de Boston se encendía unas pocas veces para los traumas más graves o para las personas que se estaban muriendo", dijo Jerry. "Significa que no tienen idea de lo que está pasando. Cuando un médico en el que has confiado durante años te dice que no sabe lo que está pasando. Bueno, ahí fue cuando mis hormonas del estrés comenzaron a funcionar a toda velocidad". Mientras sucedía todo esto, el personal médico le dijo a la esposa de Jerry que si había algún papeleo relacionado con el final de su vida que necesitaba arreglar, ahora sería el momento de ir a casa y buscarlo. Ella se fue sollozando.

Jerry pronto se dio cuenta de que necesitaba empezar a cuidar de sí mismo. Sabía que si permitía que las hormonas del estrés comenzaran a tomar el control, no iba a ganar.

"Pasé de ser un tipo que hacía años que no se enfermaba, que hacía yoga todo el tiempo y hasta bien, a estar de repente en la UCI. Me decía a mí mismo, no puedo ir por este camino. No puedo ceder al miedo, así que no lo hice".

Como recientemente había leído mi libro Tú eres el placebo, comenzó a pensar, tengo que cambiar estos patrones de pensamiento. No puedo permitir que estos pensamientos hagan que más cortisol entre en el cuerpo y empiece a hacer más daño a lo que queda de mí.

Los médicos finalmente descubrieron que Jerry tenía una gran masa que bloqueaba un conducto en el páncreas. La masa no permitía que la mucosidad drenara, por lo que todo en la glándula retrocedía y se derramaba en su torrente sanguíneo.

"Mis médicos se quedaron conmigo durante tres días seguidos", dice. "Me pusieron una máscara de oxígeno porque no podía respirar. Tenía vías intravenosas en ambos lados, y mientras tanto, seguía pensando, Cuida tus pensamientos, relájate, pon algo en el campo cuántico que te ayude y no te lastime, porque ya estás llamando a la puerta. Voy a estar bien. Esto también pasará. Voy a estar bien. Cada vez que estaba consciente, Jerry ponía su energía en superarse a sí mismo, cambiar su estado de ser y crear un resultado diferente, sintonizándose constantemente con un potencial diferente en el mundo.

campo unificado. Afortunadamente, tenía una habitación privada, lo que le brindaba muchas oportunidades para hacer sus meditaciones cuando quisiera.

Jerry pasó una semana en la UCI y, al final de ese tiempo, cuando se trasladó a una unidad de cuidados progresivos, ya no tenía la máscara de oxígeno y Jerry estaba caminando. Aun así, no pudo comer ni beber nada durante nueve semanas. (Si comía algo, o incluso bebía agua, su páncreas liberaría ácido en su cuerpo y eventualmente lo mataría). El único alimento que recibió fue a través de una vía intravenosa.

Cuando Jerry ingresó en el hospital, pesaba 145 libras. Cuando fue dado de alta, pesaba 119. Cuando finalmente se fue a casa (todavía con un portasueros), continuó haciendo el trabajo. A medida que se acercaba octubre, la misa seguía presente. Sus médicos le sugirieron que viera a un especialista en Boston para someterse a una cirugía. Debido a que Jerry era un profesional médico, dos días antes de la cirugía, sugirió que su equipo médico realizara más pruebas y exploraciones para que los médicos tuvieran la información más actualizada.

“Conozco a todos los técnicos de rayos X y, sin embargo, cuando me dijeron que ya no tenía una masa, no les creí. Llamé a los radiólogos ya los médicos. No dejaban de decir: 'Jerry, estamos viendo tu película ahora mismo. Te estamos diciendo que no hay nada allí. Voy a llamar a los muchachos de Boston para decirles que no habrá cirugía’”.

Más tarde, Jerry se dio cuenta de que al aumentar constantemente su energía, pasar a una sensación de salud y cambiar los pensamientos y la creencia de que estaba enfermo por los pensamientos y la creencia de que iba a estar bien, la frecuencia más alta hizo que sanara.

“No me iba a permitir pensar, Ay de mí. Esto va a ser malo. Seguí trabajando en esto todos los días, durante la mayor parte del día que pude. Puse el mensaje, la intención y la energía correctos en el campo cuántico para curarme a mí mismo, y finalmente lo hice”.

---

## Epílogo

# Ser Paz

---

Lo que espero que te lleves de este libro es que no es suficiente cambiar tu estado de ser solo cuando meditas. No es suficiente simplemente pensar y sentir paz con los ojos cerrados, y luego abrirlos y continuar durante todo el día en estados limitados e inconscientes de mente y cuerpo. En muchos de los proyectos y estudios de recolección de paz mencionados en [el Capítulo 13](#), cuando concluyeron los experimentos, muy a menudo la violencia y el crimen reducidos regresaron a sus niveles de referencia anteriores. Esto significa que en realidad tenemos que demostrar paz, lo que requiere que nuestros cuerpos se involucren, y eso significa que tenemos que pasar de pensar a hacer.

Cada vez que cambiamos nuestro estado de ser y comenzamos nuestro día abriendo nuestros corazones a los estados elevados que nos conectan con un amor por la vida, una alegría por la existencia, la inspiración para estar vivos, un estado de gratitud porque nuestro futuro ya sucedió, y un nivel de bondad hacia los demás, debemos llevar, mantener y demostrar esa energía y estado de ser a lo largo del día, ya sea que estemos sentados, de pie, caminando o acostados. Entonces, cuando ocurren eventos perturbadores en nuestras vidas o en el mundo, si demostramos paz en lugar de actuar inconscientemente de manera predecible, las llamadas formas reaccionarias naturales (expresando ira, frustración, violencia, miedo, sufrimiento o agresión), no somos contribuyendo más a la vieja conciencia del mundo. Al romper ese ciclo y demostrar la paz con el ejemplo, damos permiso a otros para que hagan lo mismo. Debido a que el conocimiento es para la mente y la experiencia es para el cuerpo, cuando pasamos de pensar a hacer y experimentamos las emociones correspondientes de paz y equilibrio interior, el momento en que comenzamos a encarnar la paz es cuando realmente comenzamos a cambiar el

Al moderar esos comportamientos reactivos y, por lo tanto, dejar de crear las mismas experiencias y emociones redundantes, ya no disparamos ni conectamos los mismos circuitos en el cerebro. Así es como dejamos de condicionar el cuerpo para vivir en las emociones autolimitantes de la mente, y así es como cambiamos nosotros mismos y nuestra relación con el mundo que nos rodea. Cada vez que hacemos esto, estamos literalmente enseñando a nuestro cuerpo a comprender químicamente lo que nuestra mente ha entendido intelectualmente. Así es como seleccionamos e instruimos a los genes latentes que nos hacen prosperar, no solo sobrevivir. Ahora la paz está dentro de nosotros y estamos llamando a la puerta genética para convertirnos biológicamente exactamente en eso. ¿No es eso lo que todo gran líder carismático, santo, místico y maestro a lo largo de la historia ha predicado continuamente?

Por supuesto, al principio parecerá antinatural ir en contra de años de condicionamiento automático, hábitos inconscientes, reacciones emocionales reflejas, actitudes programadas y generaciones de programación genética, pero así es exactamente como nos volvemos sobrenaturales. Hacer lo que se siente antinatural significa ir en contra de cómo todos hemos sido genéticamente programados o socialmente condicionados para vivir cuando estamos amenazados de alguna manera. Estoy seguro de que cualquier criatura que haya roto con la conciencia de la tribu, la manada, la escuela o el rebaño para adaptarse a un entorno cambiante debe haber sentido la incomodidad y la incertidumbre de lo desconocido. Pero no olvidemos que vivir en lo desconocido significa que estamos en el reino de la posibilidad.

El verdadero desafío no es volver al nivel de mediocridad en el que la conciencia social prevaleciente está de acuerdo simplemente porque no vemos a nadie más haciendo lo que estamos haciendo. El verdadero liderazgo nunca necesita la confirmación de los demás. Solo requiere una visión clara y un cambio en la energía, es decir, un nuevo estado del ser, que se mantenga durante un período de tiempo lo suficientemente largo y se ejecute con una voluntad lo suficientemente fuerte como para que haga que otros eleven su propia energía y se inspiren. hacer lo mismo. Una vez que se eleven de su propio estado limitado de ser a una nueva energía, ven el mismo futuro que ve su líder. Hay poder en los números.

Después de todos mis años de enseñar a la gente sobre la transformación personal, sé que nadie cambia hasta que cambia su energía. De hecho, cuando alguien está realmente comprometido con el cambio, es menos probable que hable de ello y más propenso a demostrarlo. Están trabajando en vivirlo. Esto requiere conciencia, intención, permanecer presente y atención constante a sus estados internos. Tal vez el mayor obstáculo no es solo sentirse incómodo, sino también

estar bien con estar incómodo, porque el malestar es nuestro desafío para crecer. Nos hace sentir más vivos.

Después de todo, si el estrés y la respuesta de supervivencia son el resultado de no poder predecir nuestro futuro (pensar o creer que no podemos controlar un resultado o que las cosas van a empeorar), entonces abrir nuestra mente y corazón para creer en la posibilidad requiere ir en contra de miles de años de rasgos de supervivencia genéticamente programados. Debemos dejar lo mismo que siempre hemos usado para obtener lo que queremos para que ocurra algo mucho mejor. Para mí, esa es la verdadera grandeza.

Si podemos hacerlo una vez, perturbar esas redes neuronales equiparadas con la ira, el resentimiento y la retribución y, en su lugar, activar las redes neuronales relacionadas con las experiencias de cuidar, dar y nutrir (y así crear las emociones correspondientes), entonces deberíamos ser capaces de hazlo de nuevo, y la repetición de estas elecciones condicionará neuroquímicamente nuestra mente y cuerpo para volverse uno. Cuando el cuerpo sabe cómo hacer esto tan bien como la mente, se vuelve innato, familiar, fácil y una segunda naturaleza. Entonces, pensar y demostrar la paz, que una vez requería una conciencia enfocada, se convierte en un programa subconsciente. Ahora hemos creado un nuevo estado de paz automático y, de nuevo, eso significa que ahora la paz está dentro de nosotros.

Así es como memorizamos un nuevo orden neuroquímico interno que es mayor que cualquier condición en nuestro entorno externo. Ahora no solo estamos siendo paz, sino que la dominamos, además de dominarnos a nosotros mismos ya nuestro entorno. Una vez que suficientes de nosotros podamos lograr este estado de ser, una vez que todos estén encerrados en la misma energía, frecuencia y conciencia elevada, al igual que bancos de peces o bandadas de pájaros que se mueven como uno en un orden unificado, comenzaremos a actuar como una mente y surgir como una nueva especie. Pero si seguimos actuando como un organismo canceroso en guerra consigo mismo, nuestra especie no sobrevivirá y la evolución continuará con su gran experimento.

Saca tiempo de tu ajetreada vida para invertir en ti mismo, porque cuando lo haces, estás invirtiendo en tu futuro. Si su entorno familiar está controlando cómo piensa y siente, es hora de retirarse de su vida e ir hacia adentro para que pueda revertir el proceso de ser una víctima de la vida y convertirse en su creador. Después de leer este libro, ahora sabes que es posible cambiarte a ti mismo desde adentro y que cuando lo hagas, se reflejará en tu mundo exterior.

Este es un momento de la historia en el que no es suficiente simplemente saber; este es un momento para saber cómo. De acuerdo con la comprensión filosófica y



principios científicos de la física cuántica, la neurociencia y la epigenética, ahora entendemos que nuestra mente subjetiva influye en el mundo objetivo.

Debido a que la mente influye en la materia, nos vemos obligados a estudiar la naturaleza de la mente; nuestra comprensión nos permite asignar significado a lo que estamos haciendo. Si el conocimiento es el precursor de la experiencia, entonces cuanto más conocimiento tengamos sobre cuán poderosos somos, además de comprender la ciencia detrás de cómo funcionan las cosas, más podremos comprender lo ilimitado de nuestro potencial, tanto como individuos como colectivo.

Debido a que estamos constantemente profundizando y ampliando nuestra comprensión de la interconexión de todos los sistemas vivos, y debido a que cada uno de nosotros contribuye al campo de la Tierra, creo que podemos crear y guiar colectivamente un futuro nuevo, pacífico y próspero en este planeta. Todo comienza haciendo un hábito de practicar el liderazgo con nuestros corazones, elevando nuestra energía y sintonizando con mayor información y frecuencias de amor y plenitud. Con esfuerzo e intención, deberíamos empezar a producir una firma electromagnética coherente. Al igual que dejar caer guijarros en un lago en calma una y otra vez, a medida que continuamos elevando nuestra energía y abriendo nuestros corazones, estamos produciendo campos electromagnéticos cada vez más grandes. Esta energía es información, y cada uno de nosotros tiene el poder de dirigir nuestra energía con la intención de producir efectos no locales en la naturaleza de la realidad.

Cuando dirigimos nuestra energía como un observador, una conciencia o un pensamiento, podemos comenzar a afectar una causalidad descendente de la materia; en otras palabras, podemos literalmente hacer que nuestras mentes importen. Cuando practicamos estos conceptos de manera consistente, cambiando nuestros niveles de energía de estados de supervivencia a mayores niveles de conciencia, compasión, amor, gratitud y otras emociones elevadas, estas firmas electromagnéticas coherentes se transmiten entre sí. Entonces, el efecto debería ser que podemos unificar comunidades que alguna vez estuvieron separadas por la creencia de que solo somos materia. Una vez que hacemos la transición de nuestro estado de ser de la supervivencia al amor, la gratitud y la creación, en lugar de reaccionar a la violencia, el terrorismo, el miedo, los prejuicios, la competencia, el egoísmo y la separación (que, por cierto, los medios de comunicación, los comerciales, los videojuegos, y todo tipo de estímulos nos recuerdan y programan constantemente para vivir en nuestro interior), podemos unirnos durante una crisis. Ya no tendremos necesidad de dividirnos, culpar o buscar venganza.

Cada vez que meditamos como comunidad global, estamos lanzando una ola de amor y altruismo más grande, más fuerte y coherente en todo el mundo. Si hacemos esto suficientes veces, deberíamos ser capaces no solo de medir los cambios en la energía

y frecuencia en todo el mundo, pero mida nuestros esfuerzos por los cambios positivos en los eventos que tienen lugar en nuestro futuro.

Entonces, para defender la justicia y la paz, primero debes encontrar la paz dentro de ti mismo. Luego debe demostrar paz a los demás, lo que significa que no puede defender la paz o ser pacífico mientras está en guerra con su vecino, odiando a su compañero de trabajo o juzgando a su jefe.

Si todos (y me refiero a todos) eligieran la paz, y si nos uniéramos exactamente al mismo tiempo, imagina el tipo de cambio positivo que podríamos crear en nuestro futuro colectivo. No habría conflicto. Lo que es igualmente poderoso es que cuando somos la encarnación viviente de la paz, nos mostramos impredecibles para los demás y luego prestan atención. Gracias a las neuronas espejo (una clase especial de células cerebrales que se activan cuando vemos que alguien realiza una acción), estamos conectados biológicamente para imitar el comportamiento de los demás. Modelar la paz, la justicia, el amor, la amabilidad, el cuidado, la comprensión y la compasión permite que otros abran sus corazones y pasen de estados temerosos y agresivos de supervivencia a sentir plenitud y conexión. Piense en lo que sucedería si todos comprendiéramos cuán interconectados estamos entre nosotros y con el campo, en lugar de sentirnos separados y aislados: de hecho, podríamos comenzar a asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos y emociones porque finalmente entenderíamos cómo afecta nuestro estado de ser. toda la vida Así es como comenzamos a cambiar el mundo, primero cambiándonos a nosotros mismos.

El futuro de la humanidad no descansa en una persona, líder o mesías con una mayor conciencia para mostrarnos el camino. Más bien, requiere la evolución de una nueva conciencia colectiva, porque es a través del reconocimiento y la aplicación de la interconexión de la conciencia humana que podemos cambiar el curso de la historia.

Si bien parece que las viejas estructuras y paradigmas se están derrumbando, no debemos enfrentar esto con miedo, ira o tristeza, porque este es el proceso por el cual ocurren la evolución y las cosas nuevas. En cambio, deberíamos enfrentar el futuro con una luz, energía y conciencia completamente nuevas. Como he mencionado, lo viejo tiene que desmoronarse y desaparecer antes de que florezca algo nuevo. Una parte integral de este proceso es no desperdiciar nuestra energía reaccionando emocionalmente a los líderes o personas en el poder. Cuando capturan nuestras emociones, capturan nuestra atención y, por lo tanto, han capturado nuestra energía. Así es como la gente gana poder sobre nosotros. En cambio, debemos defender principios, valores e imperativos morales como la libertad, la justicia, la verdad y la

igualdad. Cuando logremos esto a través del poder del colectivo, nos uniremos detrás de la energía de la unidad en lugar de ser controlados por la idea de la separación. Esto es cuando defender la verdad ya no es personal, sino que a través de la unificación y la construcción de la comunidad, se vuelve universal.

Creo que estamos al borde de un gran salto evolutivo. Otra forma de decirlo es que estamos pasando por una iniciación. Después de todo, ¿no es una iniciación un rito de paso de un nivel de conciencia a otro, y no está diseñado para desafiar el tejido de lo que somos para que podamos crecer a un mayor potencial? Tal vez cuando veamos, recordemos y despertemos a lo que realmente somos, los seres humanos podamos pasar como una conciencia colectiva de un estado de supervivencia a un estado de prosperidad. Es entonces cuando podemos emerger a nuestra verdadera naturaleza y acceder plenamente a nuestra capacidad innata como seres humanos, que es dar, amar, servir y cuidar unos de otros y de la Tierra.

Entonces, ¿por qué no preguntarse todos los días, qué haría el amor?

Esto es lo que realmente somos, y este es el futuro que estoy creando, uno en el que todos y cada uno de nosotros se vuelve sobrenatural.

---

## EXPRESIONES DE GRATITUD

---

La concepción de Becoming Supernatural surgió de una conversación improvisada con los poderes fácticos en Hay House hace unos años. Poco sabía cuando estaba compartiendo una comida con el director ejecutivo Reid Tracy, la directora financiera Margarete Nielsen y la vicepresidenta Patty Gift que hablaría sobre algunas ideas que había estado considerando para un nuevo libro.

Después de reflexionar, creo que podría haber sido engañado. La retrospectiva es 20-20.

Algo de lo que dije debió haberlos impresionado porque una semana después acepté dar a luz un libro que se basaría en nuevos paradigmas que sentí que requeriría un enorme esfuerzo para escribir de una manera simple y coherente. La acumulación de investigación continua, recopilación de datos en curso, mediciones y análisis rigurosos, logística organizativa concisa, planificación de eventos, programación de miles de escaneos científicos durante nuestros eventos y horas incansables de diálogo intenso con científicos y mi equipo sobre nuestras mediciones no son para los débiles de corazón. Dado que gran parte de lo que estábamos observando estaba fuera de la convención científica, requirió mucho tiempo para reunirse conmigo y un compromiso apasionado para envolver nuestras mentes en torno a tal novedad.

Se necesita un gran tipo de persona para mantener el rumbo y creer en una visión que existe en la mente de otra persona, especialmente cuando esa abstracción puede que ni siquiera esté clara en sus propias mentes. Pero cuando hay una firme convicción en la posibilidad combinada con una pasión por hacer que algo sea una realidad tangible, sucede la magia. Y ahí es donde he tenido el privilegio de trabajar con personas increíbles que se han unido como equipo. Ha sido una verdadera bendición para mí ser parte de una cultura de personas tan increíble.

Una vez más, me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a la familia Hay House por su confianza en mí. Es un placer ser parte de tal

comunidad de espíritus afines que demuestran tanta amabilidad, apoyo y competencia. Gracias Reid Tracy, Patty Gift, Margarete Nielsen, Stacey Smith, Richelle Fredson, Lindsay McGinty, Blaine Tod-field, Perry Crowe, Celeste Phillips, Tricia Breidenthal, Diane Thomas, Sheridan McCarthy, Caroline DiNofia, Karim Garcia, Marlene Robinson, Lisa Bernier, Michael Goldstein, Joan D. Shapiro y el resto de la familia. Espero que todos hayamos crecido trabajando juntos.

Un agradecimiento especial a mi editora de Hay House, Anne Barthel, que vive la vida con tanta elegancia y gracia. Gracias por sus interminables horas de cuidado y experiencia, y su perseverancia conmigo. Me siento honrado por tu humildad.

Me gustaría agradecer a mis editores Katy Koontz y Tim Shields por dar tanto. Su contribución a mi trabajo ha sido sobresaliente. Gracias por estar tan dispuesto a cavar tan profundo.

También me gustaría reconocer a todas las personas que han participado como mi equipo de Encephalon por su servicio continuo apoyándome. Gracias a Paula Meyer, Katina Dispenza, Rhadell Hovda, Adam Boyce, Kristen Michaelis, Belinda Dawson, Donna Flanagan, Reilly Hovda, Janet Therese, Shashanin Quackenbush, Amber Lordier, Andrew Wright, Lisa Fitkin, Aaron Brown, Vicki Higgins, Justin Kerrihard, Johan Pool y Ariel Maguire. También me gustaría reconocer a los cónyuges y socios de mi personal por ser tan comprensivos e incondicionales y por permitir que sus seres queridos dediquen tanto tiempo y energía a cambiar la vida de las personas conmigo.

Una dosis especial de gratitud va para Barry Goldstein, el fabuloso compositor de la mayor parte de nuestra música de meditación. Gracias por hacer que me enamore de la música de nuevo.

Natalie Ledwell de Mind Movies ha aportado mucho a nuestra causa. Aprecio tu pasión por la transformación, así como nuestra amistad. Me has ayudado a cambiar muchas vidas.

Me gustaría reconocer a mi mejor amigo, John Dispenza. Agradezco su paciencia y entusiasmo. Me encanta la obra de arte interior, las figuras y el fabuloso diseño de la portada. Tu talento es verdaderamente estelar.

Me gustaría agradecer a nuestro excelente y brillante equipo de ciencia del cerebro. Ellos son Danijela Debelic, MD; Thomas Feiner, director del Instituto de EEG-Neurofeedback; Norman Schack, OT, IFEN; Frank Hegger, OT, IFEN; Claudia Ruíz; y Judi Stivers. Quiero agradecerles por su excelente trabajo, su capacidad de dar y servir con tanta energía vital, su pasión por marcar una diferencia en el mundo y sus mentes y corazones abiertos.

Tengo la suerte de conocerlos a todos. También me gustaría darle las gracias por su contribución al proporcionar todos los escáneres cerebrales, por proporcionar equipos de última generación, por su excelente análisis, por la acumulación de todos los datos y por tomarse el tiempo de su ocupado día para tener largas conversaciones conmigo sobre lo que es natural y lo que es sobrenatural. Lo más importante, gracias por enseñarme y creer en mí. Todos ustedes son un soplo de aire fresco y pertenecen al futuro.

Además, quiero reconocer a Melissa Waterman, BS, MSW, por su experiencia en nuestras mediciones GDV y Sputnik. Gracias por dar tanto y por hacer que la investigación esté tan disponible para mí. Y por siempre aparecer y estar ahí.

Un gran agradecimiento a Dawson Church, Ph.D., por su genialidad y amistad. Fuiste tú quien también creyó que podíamos cambiar la expresión genética en personas comunes en solo unos días en nuestros talleres. Estoy agradecido por estar en el equipo y por ser un recurso de practicidad científica. Tengo la suerte de conocerte.

Un agradecimiento muy especial a Rollin McCraty, Ph.D., Jackie Waterman, Howard Martin y todo el equipo del HeartMath Institute. Ha sido tan instrumental en nuestra investigación y tan desinteresado en todo lo que ha dado. Estoy bendecido por nuestra relación.

Quisiera expresar mi agradecimiento al equipo que gestiona mi empresa de formación empresarial. Son Suzanne Qualia, Beth Wolfson y Florence Yaeger. Gracias por mantener una visión conmigo. Además, tengo un aprecio muy especial por el resto de mis capacitadores corporativos en todo el mundo que trabajan tan diligentemente para convertirse en el ejemplo vivo de cambio y liderazgo para tantos.

Me gustaría agradecer a Justine Ruszczyk, quien realmente se tomó el tiempo para comprender este trabajo en un nivel muy profundo. Gracias por ayudarme con el desarrollo de parte del programa de coaching. Estoy deseando que nuestros caminos se crucen de nuevo.

Gracias a Gregg Braden por escribir un prólogo tan poderoso y centrado en el corazón. Eres un ejemplo de la vida real. Nuestra amistad es muy valiosa para mí.

No puedo expresar suficiente gratitud a Roberta Brittingham. Sigues siendo la persona más maravillosa, misteriosa y centrada en el corazón que he conocido. Gracias por tu amor y apoyo. También me gustaría expresar mi agradecimiento por su trabajo con la creación del caleidoscopio. Nadie más que tú podría haberlo convertido en tal obra de arte.

A mis hijos, Jace, Gianna y Shen, que son adultos jóvenes únicos y saludables, gracias por ser tan generosos al darme tiempo para seguir mi pasión.

Finalmente, me gustaría agradecer a nuestra comunidad de estudiantes que están comprometidos con este trabajo. Estoy inspirado por muchos de ustedes. Te estás convirtiendo en sobrenatural.

---

## NOTAS FINALES

---

### Introducción

1. Unión Global de Científicos por la Paz, "Defusing World Crises: A Scientific Approach", <https://www.gusp.org/defusing-world-crises/scientific-research/>.
2. FA Popp, W. Nagl, KH Li, et al., "Emisión de biofotones: nueva evidencia de coherencia y El ADN como fuente", Biofísica celular, vol. 6, núm. 1: págs. 33–52 (1984).



# Capítulo 1

1. RM Sapolsky, Por qué las cebras no tienen úlceras (Nueva York: Times Books, 2004). Además, la adicción emocional es un concepto que se enseña en la Escuela de Iluminación de Ramtha; consulte JZK Publishing, una división de JZK, Inc., la editorial de RSE, en <http://jzcpublishing.com> o <http://www.ramtha.com>.

## Capítulo 2

1. También conocida como Regla de Hebb o Ley de Hebb; véase DO Hebb, La organización de la conducta: una Teoría neuropsicológica (Nueva York: John Wiley & Sons, 1949).
2. L. Song, G. Schwartz y L. Russek, "Atención centrada en el corazón y Sincronización: mecanismos energéticos y fisiológicos", Terapias alternativas en salud y medicina, vol. 4, núm. 5: págs. 44–52, 54–60, 62 (1998); DL Childre, H. Martin y D. Beech, La solución HeartMath: El programa revolucionario del Instituto de HeartMath para aprovechar el poder de la inteligencia del corazón (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1999), pág. 33.
3. A. Pascual-Leone, D. Nguyet, LG Cohen, et al., "Modulación de las respuestas musculares provocadas por la estimulación magnética transcraneal durante la adquisición de nuevas habilidades motoras finas", Revista de neurofisiología, vol. 74, núm. 3: págs. 1037–1045 (1995).
4. P. Cohen, "La gimnasia mental aumenta la fuerza de los bíceps", New Scientist, vol. 172, núm. 2318: pág. 17 (2001), [http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strong.html#.Ui03PLzk\\_Vk](http://www.newscientist.com/article/dn1591-mental-gymnastics-increase-bicep-strong.html#.Ui03PLzk_Vk).
5. WX Yao, VK Ranganathan, D. Alexandre, et al., "El entrenamiento con imágenes cinestésicas de las contracciones musculares forzadas aumenta la señal cerebral y la fuerza muscular", Frontiers in Human Neuroscience, vol. 7: pág. 561 (2013).
6. BC Clark, N. Mahato, M. Nakazawa, et al., "El poder de la mente: la corteza como un determinante crítico de la fuerza/debilidad muscular", Revista de neurofisiología, vol. 112, núm. 12: págs. 3219–3226 (2014).
7. D. Church, A. Yang, J. Fannin, et al., "The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial", presentado en la Conferencia Francesa de Psicología Energética, Lyon, Francia, 18 de marzo de 2017.

## Capítulo 3

1. N. Bohr, "Sobre la constitución de átomos y moléculas", Philosophical Magazine, vol. 26, núm. 151: págs. 1-25 (1913).
2. Church, Yang, Fannin, et al., "Las dimensiones biológicas de los estados trascendentes: una Ensayo controlado."
3. Childre, Martin y Beech, La solución HeartMath.
4. "Mind Over Matter", Wired (1 de abril de 1995), <https://www.wired.com/1995/04/pear>.

## Capítulo 4

1. Popp, Nagl, Li, et al., "Emisión de biofotones: nueva evidencia de coherencia y ADN como fuente".
2. L. Fehmi y J. Robbins, El cerebro de enfoque abierto: aprovechar el poder de la atención para curar Mente y cuerpo (Boston: Trumpeter Books, 2007).
3. A. Hadhazy, "Piense dos veces: cómo el 'segundo cerebro' del intestino influye en el estado de ánimo y el bienestar" Scientific American Global RSS (12 de febrero de 2010), <http://www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/>.
4. CB Pert, Moléculas de la emoción (Nueva York: Scribner, 1997).
5. FA Popp, "Biophotons and Their Regulatory Role in Cells", Frontier Perspectives (Centro de Ciencias Fronterizas de la Universidad de Temple, Filadelfia), vol. 7, núm. 2: págs. 13-22 (1988).
6. C. Sylvia con W. Novak, A Change of Heart: A Memoir (Nueva York: Warner Books, 1997).
7. P. Pearsall, The Heart's Code: Aprovechando la sabiduría y el poder de la energía de nuestro corazón (Nueva York: Broadway Books, 1998), pág. 7.

## Capítulo 5

1. M. Szegedy-Maszak, "Misterios de la mente: su inconsciente está tomando sus decisiones cotidianas", US News & World Report (28 de febrero de 2005).
2. MB DeJarnette, "Piedra angular", The American Chiropractor, págs. 22, 23, 28, 34 (julio/agosto  
del novena edición y más)
3. Ibíd.
4. D. Church, G. Yount, S. Marohn, et al., "The Epigenetic and Psychological Dimensions of Meditation", presentado en Omega Institute, 26 de agosto de 2017. Presentado para su publicación.

## Capítulo 6

1. "Campos electromagnéticos y salud pública: sensibilidad electromagnética", Salud mundial Documento de antecedentes de la organización (diciembre de 2005), <http://www.who.int/peh-emf/publications/facts/fs296/en/>; Taller de la OMS sobre hipersensibilidad electromagnética (octubre 25–27, 2004), Praga, República Checa, <http://www.who.int/peh-emf/meetings/hypersensitivity-prague2004/en/>.

## Capítulo 7

1. D. Mozaffarian, E. Benjamin, AS Go, et al. en nombre de la Asociación Americana del Corazón Comité de Estadísticas y Subcomité de Estadísticas de Accidentes Cerebrovasculares, "Estadísticas de Enfermedades del Corazón y Accidentes Cerebrovasculares—Actualización de 2016: Informe de la Asociación Estadounidense del Corazón", *Circulación*, 133:e38–e360 (2016).
2. Childre, Martin y Beech, La solución HeartMath.
3. HeartMath Institute, "La inteligencia intuitiva del corazón: un camino hacia la inteligencia personal, social y global". Coherencia", <https://www.youtube.com/watch?v=QdneZ4fIIHE> (abril de 2002).
4. Church, Yang, Fannin, et al., "Las dimensiones biológicas de los estados trascendentes: un ensayo controlado aleatorio"; Church, Yount, Marohn, et al., "Las dimensiones epigenéticas y psicológicas de la meditación".
5. R. McCraty, M. Atkinson, D. Tomasino, et al., "El corazón coherente: interacciones corazón-cerebro, coherencia psicofisiológica y la emergencia del orden en todo el sistema", *Integral Review*, vol. 5, núm. 2: págs. 10–115 (2009).
6. T. Allison, D. Williams, T. Miller, et al., "Costos médicos y económicos de la angustia psicológica en pacientes con enfermedad de las arterias coronarias", *Procedimientos de Mayo Clinic*, vol. 70, núm. 8: págs. 734–742 (agosto de 1995).
7. R. McCraty y M. Atkinson, "Resilience Training Program Reduce Physiological and Estrés psicológico en oficiales de policía", *Avances globales en salud y medicina*, vol. 1, no. 5: págs. 44–66 (2012).
8. M. Gazzaniga, "The Ethical Brain", *The New York Times* (19 de junio de 2005), <http://www.nytimes.com/2005/06/19/books/chapters/the-ethical-brain.html>.
9. R. McCraty, "Taller avanzado con el Dr. Joe Dispenza," Carefree Resort and Conference Center, Carefree, Arizona (23 de febrero de 2014).
10. W. Tiller, R. McCraty y M. Atkinson, "Coherencia cardíaca: una nueva medida no invasiva del orden del sistema nervioso autónomo", *Terapias alternativas en salud y medicina*, vol. 2, núm. 1: págs. 52–65 (1996).
11. McCraty, Atkinson, Tomasino, et al., "El corazón coherente: interacciones corazón-cerebro, coherencia psicofisiológica y el surgimiento del orden en todo el sistema".
12. R. McCraty y F. Shaffer, "Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological mecanismos, evaluación de la capacidad de autorregulación y riesgo para la salud", *Avances mundiales en salud y medicina*, vol. 4, núm. 1: págs. 46–61 (2015); S. Segerstrom y L. Nes, "La variabilidad de la frecuencia cardíaca refleja la fuerza, el esfuerzo y la fatiga de la autorregulación", *Psychological Science*, vol. 18, núm. 3: págs. 275–281 (2007); R. McCraty y M. Zayas, "Coherencia cardíaca, autorregulación, estabilidad autonómica y bienestar psicosocial", *Frontiers in Psychology*, vol. 5: págs. 1–13 (septiembre de 2014).

13. K. Umetani, D. Singer, R. McCraty, et al., "Frecuencia cardíaca en el dominio del tiempo de veinticuatro horas Variabilidad y frecuencia cardíaca: relaciones con la edad y el género durante nueve décadas", *Journal of the American College of Cardiology*, vol. 31, núm. 3: págs. 593–601 (1 de marzo de 1998).
14. D. Childre, H. Martin, D. Rozman y R. McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Guía intuitiva del corazón* (Waterfront Digital Press, 2016), pág. 76.
15. R. McCraty, M. Atkinson, WA Tiller, et al., "Los efectos de las emociones en el poder a corto plazo Análisis de espectro de la variabilidad de la frecuencia cardíaca", *The American Journal of Cardiology*, vol. 76, núm. 14 (1995): págs. 1089-1093.
16. Pert, *Moléculas de la emoción*.
17. *Ibíd.*
18. Song, Schwartz y Russek, "Atención centrada en el corazón y sincronización del corazón y el cerebro".
19. Childre, Martin y Beech, *The HeartMath Solution*, pág. 33.
20. Song, Schwartz y Russek, "Atención centrada en el corazón y sincronización del corazón y el cerebro".
21. Childre, Martin y Beech, *La solución HeartMath*.
22. JA Armour, "Anatomía y función de las neuronas intratorácicas que regulan los mamíferos Heart", en IH Zucker y JP Gilmore, eds., *Reflex Control of the Circulation* (Boca Raton, FL: CRC Press, 1998), págs. 1–37.
23. OG Cameron, *Visceral Sensory Neuroscience: Interoception* (Nueva York: Universidad de Oxford Prensa, 2002).
24. McCraty y Shaffer, "Variabilidad de la frecuencia cardíaca: nuevas perspectivas sobre mecanismos fisiológicos, evaluación de la capacidad de autorregulación y riesgo para la salud".
25. H. Martin, "TEDxSantaCruz: Engaging the Intelligence of the Heart", Cabrillo College Music Recital Hall, Aptos, CA, 11 de junio de 2011, <https://www.youtube.com/watch?v=A9kQBAH1nK4> .
26. JA Armour, "Interacciones neuronales autonómicas periféricas en la regulación cardíaca", en JA Armour y JL Ardell, eds., *Neurocardiology* (Nueva York: Oxford University Press, 1994), págs. 219–44; JA Armour, "Anatomía y función de las neuronas intratorácicas que regulan el corazón de los mamíferos", en Zucker y Gilmore, eds., *Reflex Control of the Circulation*, págs. 1–37.
27. McCraty, Atkinson, Tomasino, et al., "The Coherent Heart".



## Capítulo 8

1. E. Goldberg y LD Costa, "Diferencias hemisféricas en la adquisición y el uso de sistemas descriptivos", *Brain Language*, vol. 14, núm. 1 (1981), págs. 144–73.

## Capítulo 11

1. A. Aspect, P. Grangier y G Roger, "Realización experimental de EinsteinPodolsky-Rosen Experimento Gedanken de Bohm: una nueva violación de las desigualdades de Bell", Physical Review Letters, vol. 49, núm. 2 (1982): págs. 91–94; A. Aspect, J. Dalibard y G. Roger, "Prueba experimental de las desigualdades de Bell con analizadores variables en el tiempo", Physical Review Letters, vol. 49, núm. 25 (1982): págs. 1804–1807; A. Aspect, "Mecánica cuántica: ser o no ser local", Nature, vol. 446, núm. 7138 (19 de abril de 2007): págs. 866–867.
2. D. Bohm, Wholeness and the Implicate Order volumen 135 (Nueva York: Routledge, 2002).
3. I. Bentov, Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness (Nueva York: EP Dutton, 1977); Ramtha, Guía para principiantes para crear realidad (Yelm, WA: JZK Publishing, 2005).

## Capítulo 12

1. W. Pierpaoli, *The Melatonin Miracle: Nature's Age-Reversing, Disease-Fighting, Sex-Enhancing Hormone* (Nueva York: Pocket Books, 1996); R. Reiter y J. Robinson, *Melatonina: Descubrimientos revolucionarios que pueden ayudarlo a combatir el envejecimiento, estimular su sistema inmunológico, reducir su riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas, dormir mejor* (Nueva York: Bantam, 1996).
2. S. Baconnier, SB Lang y R. Seze, "New Crystal in the Pineal Gland: Characterization and Potential Role in Electromechano-Transduction", *Asamblea General de URSI, Maastricht, Países Bajos*, agosto de 2002.
3. T. Kenyon y V. Essene, *The Hathor Material: Messages from an Ascended Civilization* (Santa Clara, CA: VER Publishing Co., 1996).
4. R. Hardeland, RJ Reiter, B. Poeggeler y DX Tan, "La importancia del metabolismo de la neurohormona melatonina: protección antioxidante y formación de sustancias bioactivas" *Revisiones de neurociencia y biocomportamiento*, vol. 17, núm. 3: págs. 347–57 (otoño de 1993); AC Rovescalli, N. Brunello, C. Franzetti y G. Racagni, "Interacción de triptolinas endógenas putativas con el sistema serotoninérgico hipotalámico y la secreción de prolactina en ratas macho adultas" *Neuroendocrinología*, vol. 43, núm. 5: págs. 603–10 (1986); GA Smythe, MW Duncan, JE Bradshaw y MV Nicholson, "Efectos de 6-metoxi-1,2,3,4-tetrahidro-beta-carbolina y yohimbina sobre el estado de monoamina hipotalámica y la liberación de hormona pituitaria en la rata". *Revista australiana de ciencias biológicas*, vol. 36, núm. 4: págs. 379–86 (1983).
5. SA Barker, J. Borjigin, I. Lomnicka, R. Strassman, "Análisis LC/MS/MS de la endógena Alucinógenos de dimetiltriptamina, sus precursores y metabolitos principales en microdializado de glándula pineal de rata", *cromatografía biomédica*, vol. 27, núm. 12: págs. 1690–1700 (diciembre de 2013), doi: 10.1002/bmc.2981.
6. Hardeland, Reiter, Poeggeler y Tan, "La importancia del metabolismo de la neurohormona Melatonina."
7. David R. Hamilton, *Why Kindness Is Good for You* (Londres: Hay House UK, 2010), págs. 62–67.
8. R. Acher y J. Chauvet, "La cascada reguladora endocrina neurohipofisaria: precursores, mediadores, receptores y efectores" *Frontiers in Neuroendocrinology*, vol. 16: págs. 237–289 (julio de 1995).
9. D. Wilcox, "Understanding Sacred Geometry & the Pineal Gland Consciousness", conferencia disponible en YouTube en [https://youtu.be/2S\\_m8AqJKs8?list=PLxAVg8IHlsUwwkHcg5MopMjrec7Pxqzhi](https://youtu.be/2S_m8AqJKs8?list=PLxAVg8IHlsUwwkHcg5MopMjrec7Pxqzhi).

## Capítulo 13

1. Unión Global de Científicos por la Paz, "Defusing World Crises: A Scientific Approach".
2. *Ibíd.*
3. DW Orme-Johnson, CN Alexander, JL Davies, et al., "International Peace Project in the Medio Oriente: los efectos de la tecnología Maharishi del campo unificado", *Journal of Conflict Resolution*, vol. 32, núm. 4 (4 de diciembre de 1988).
4. DW Orme-Johnson, MC Dillbeck y CN Alexander, "Prevención del terrorismo y el conflicto internacional: efectos de grandes asambleas de participantes en los programas de meditación trascendental y TM-Sidhi ", *Journal of Offender Rehabilitation*, vol. 36, núm. 1–4: págs. 283–302 (2003).
5. "Paz global: fin de la guerra fría", Iniciativa de paz global,  
<http://globalpeaceproject.net/proven-results/case-studies/globalpeace-end-of-the-cold-war/>.
6. JS Hagelin, MV Rainforth, KLC Cavanaugh, et al., "Effects of Group Practice of Programa de Meditación Trascendental para la Prevención de Delitos Violentos en Washington, DC: Resultados del Proyecto de Demostración Nacional, junio–julio de 1993", *Investigación de Indicadores Sociales*, vol. 47, núm. 2: págs. 153–201 (junio de 1999).
7. RD Nelson, "Conciencia coherente y aleatoriedad reducida: correlaciones en septiembre 11, 2001", *Journal of Scientific Exploration*, vol. 16, núm. 4: págs. 549–70 (2002).
8. "¿Qué son las manchas solares?" [espacio.com, http://www.space.com/14736-sunspotssun-spots-added.html](http://www.space.com/14736-sunspotssun-spots-added.html) (29 de febrero de 2012).
9. AL Tchijevsky (vicepresidente de Smitt trans.), "Factores físicos del proceso histórico", *Cycles*, vol. 22: págs. 11–27 (enero de 1971).
10. S. Ertel, "Correlaciones cosmo-físicas de la actividad creativa en la historia cultural", *Biofísica*, vol. 43, núm. 4: págs. 696–702 (1998).
11. CW Adams, *La ciencia de la verdad* (Wilmington, DE: Sacred Earth Publishing, 2012), pág. 241.
12. "Capas atmosféricas de la Tierra" (21 de enero de 2013),  
[https://www.nasa.gov/mission\\_pages/sunearth/science/atmosphere-layers2.html](https://www.nasa.gov/mission_pages/sunearth/science/atmosphere-layers2.html).
13. R. Wever, "Los efectos de los campos eléctricos en el ritmo circadiano en los hombres", *Life Sciences in Space Research*, vol. 8: págs. 177–87 (1970).
14. Iona Miller, "Schumann Resonance", *Nexus Magazine*, vol. 10, núm. 3 (abril-mayo de 2003).
15. Childre, Martin, Rozman y McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Orientación del Corazón*.

16. R. McCraty, "The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication within and between People, in Bioelectromagnetic and Sutile Energy Medicine", en PJ Rosch y MS Markov, eds., Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine (Nueva York: Marcel Dekker, 2004) .
17. Childre, Martin, Rozman y McCraty, Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Orientación del Corazón.
18. R. McCraty, "La Iniciativa de Coherencia Global: Medición de las Interacciones Energéticas Humano-Tierra," Conferencia Heart as King of Organs, Hofuf, Arabia Saudita (2010); R. McCraty, A. Deyhle y D. Childre, "La Iniciativa de Coherencia Global: Creando una Onda Estacionaria Planetaria Coherente," Avances globales en salud y medicina, 1(1): pp. 64–77 (2012); R. McCraty, "El corazón energético", en Aplicaciones clínicas de la medicina bioelectromagnética.
19. Instituto HeartMath, "Investigación de coherencia global", <https://www.heartmath.org/research/global-coherencia/>.
20. SM Morris, "Facilitación de la coherencia colectiva: efectos grupales sobre la variabilidad de la frecuencia cardíaca Coherence and Heart Rhythm Synchronization", Terapias alternativas en salud y medicina, vol. 16, núm. 4: págs. 62–72 (julio–agosto de 2010).
21. K. Korotkov, Análisis electrofotónico de campos de energía en humanos y naturaleza: electrofotónico Análisis, 2ª edición (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014).
22. D. Radin, J. Stone, E. Levine, et al., "Intención compasiva como una intervención terapéutica de las parejas de pacientes con cáncer: efectos de la intención distante del sistema nervioso autónomo de los pacientes", Explore, vol. 4, núm. 4 (julio-agosto de 2008).

---

# ÍNDICE

---

NOTA: Las referencias de página en cursiva se refieren a figuras.

## A

Glándula suprarrenal (centro de energía), [94](#), [96–99](#)

Adrenalina, [47](#)

Publicidad, condicionamiento por, [179–184](#) Era de

Acuario, [293](#) Video de

caleidoscopio de ondas cerebrales de

frecuencia alfa para, [187–189](#), [192–194](#) pasando de

beta a alfa, [91–93](#), [92](#), [109–110](#) momento presente y, [52–54](#),

[53](#) campo cuántico y, [67–69](#), [68](#) proceso

de coherencia mental analítica y más

allá, [299](#) comparación

de consciente, subconsciente y, [184–187](#), [185](#) entrada

mente subconsciente, [91–93](#), [92](#) Ira, almacenamiento, [115–117](#), [116](#)

Antioxidantes, [271–273](#) Armor, J. Andrew, [169](#)

Aspect, Alain, [239](#) Atoms modelos

clásicos versus cuánticos de,

[234](#), [234–235](#) descripción

general y ejemplo de

enlace ,

[49](#), [49–51](#) concepto de universo cuántico y, [63](#)

nivel subatómico de energía, [104–108](#), [105](#)

## Atención

foco convergente para, [91](#)

energía y lugar de atención, [126–130](#), [127–130](#) flujo de energía

para el momento presente, [35](#), [35–36](#), [44–46](#), [45](#) sobre materia versus energía, [250–251](#)

Trastornos autoinmunes (estudio de caso), [149–151](#)

Coherencia versus incoherencia del sistema nervioso autónomo (SNA), [67](#)

coherencia cardíaca y, [159–161](#), [167–168](#) descripción

general, [xxi](#), [10–11](#)

Conciencia. Véase también Sintonización en superconciencia como, [19](#), [23](#)

sintonizando y, [75–76](#)

# B

Benzodiazepinas, [271](#)

Ondas cerebrales de frecuencia beta

energía en evolución hacia el cerebro con ondas gamma, [131–133](#), [132](#), [269](#)

movimiento de beta a alfa, [91–93](#), [92](#), [109–110](#) momento

presente y, [51–54](#), [53](#) campo cuántico y,

[67–69](#), [68](#)

Biofotones, [89](#), [106](#)

Software Bio-Well, [110](#)

Bendición de los centros de energía, [85–112](#)

Ejercicio de meditación Bendición de los centros de energía, [111–112](#) enfoque

convergente y divergente, [90–91](#) dibujo del campo

de energía, [102–104](#), [103](#) energía electromagnética

para, [85–90](#), [86–88](#) centros de energía, [92–99](#), [94](#) flujo

de energía para, [99–102](#), [100](#),

[101](#) entrar en la mente subconsciente para,

[91–93](#), [92](#), [109–110](#) ejemplo, [11](#) aumentar la energía con, [108–111](#)

descripción

general, [xxvi](#) nivel subatómico de energía,

[104–108](#), [105](#)

Böhm, David, [240](#)

Cerebro. Véase también Frecuencias de ondas cerebrales; Consciente y conciencia;

Coherencia del corazón; Mente; El cuerpo del sistema

nervioso como imán y, [124–130](#), [124–130](#) líquido

cefalorraquídeo, [125–130](#), [126–130](#), [265](#), [265–266](#) comparando mentes

consciente, subconsciente y analítica, [184–187](#), [185](#) creando mente con, [27–29](#)

electroencefalogramas (EEG), [xix](#),

[69](#), [165–166](#) entrada en la mente subconsciente, [91–93](#), [92](#), [109–](#)

[110](#) energía en evolución hacia, [131–136](#), [132](#), [133](#), [135](#) “corazón-

cerebro”, [169](#) hemisferios izquierdo/derecho de , [193](#), [283](#)

ensayo mental y, [36–39](#)

mini-cerebro de centros de energía, [11](#), [93–96](#),

[94](#), [115](#) neocórtex, [65](#), [92](#), [184–187](#),

[185](#), [193](#) redes neuronales, [28](#), [44](#), [200](#) neurocardiología, [169](#)

neurogénesis, [137](#) neuropéptidos, [115](#) preparación

del cerebro para futuros recuerdos,

[209–211](#)

frecuencias de ondas cerebrales

entrar en la mente subconsciente, [91–93](#), [92](#), [109–110](#) energía en

evolución hacia el cerebro, [131–133](#), [132](#) coherencia

cardíaca y, [166](#) video de

caleidoscopio y, [187–189](#) aprender a cambiar

la frecuencia, [xxii](#) descripción general, [51–54](#),

[53](#) campo cuántico y cambio

en, [67–69](#), [68](#) campo cuántico y ondas cerebrales

coherentes/incoherentes, [65–68](#), [66](#), [91](#) serotonina y, [257](#)

Beneficios de las técnicas

de respiración de,

[11](#) efecto piezoeléctrico y, [261–265](#), [263](#), [265](#)

Ejercicio de meditación Reacondicionar el cuerpo para una nueva mente, [140–142](#)

(Véase también Reacondicionamiento del cuerpo a una nueva mente)

budismo, enfoque abierto y, [91](#)

## W



Caduceus, [285](#), [285](#)

Cristales de calcita, [261–265](#)

Metabolismo de carbohidratos, [260](#)

Eventos cardíacos, estrés y, [160–161](#) Estudios

de casos, [143–153](#), [213–217](#), [307–316](#) Daniel

(hipersensibilidad electromagnética), [147–149](#) Donna

(interdimensional humanos), [311–313](#) Felicia (eccema

grave), [151–153](#) Ginny (dolor crónico), [144–](#)

[146](#) Janet (depresión), [310–311](#) Jennifer

(trastornos autoinmunes), [149–151](#)

Jerry (emergencia médica), [314–316](#) descripción

general, [xxvii](#), [xxviii](#), [xxx](#), [143](#), [213](#), [307](#) Sarah

(dolor crónico), [215–216](#) Sasha (Project Coherence),

[311](#) Stacy (dolores de cabeza), [307–](#)

[309](#) Terry (trauma), [216–217](#) Tim

(dignidad), [213–215](#) Sistema

nervioso central, [125](#) Líquido

cefalorraquídeo, [125–130](#), [126–](#)

[130](#), [265](#), [265–266](#) Chakras,

definidos, [92](#). Véase también Centros de energía Cambio como

elección, [8–12](#) creación, [73](#) Cambio de corazón, A ( Sylvia),

[106–107](#)

Experimento de

pollitos/robot,

[73–74](#), [74](#) Chizhevsky, Alexander, [293](#) Dolor

crónico (estudios de casos), [144–146](#), [215–](#)

[216](#) Estrés crónico, [47](#), [160–161](#),

[167–168](#) Cilia, of glándula pineal, [265](#), [266](#) Ritmo circadiano,

[273](#) Clínica Cleveland, [37–38](#) Coherencia

construyendo energía coherente, [109–](#)

[111](#) (Ver también Bendición

de la energía

Centers)

frecuencia cardíaca

coherente, [12](#) ondas cerebrales coherentes/incoherentes, [65–67](#), [66](#), [91](#)

incoherence versus, [298–300](#) (Véase también Project Coherence)

Contraer la función de onda, [63–64](#)

Condicionamiento, [179–184](#)

Consciente y consciente

- estado alterado de conciencia como experiencia mística, [16](#)
- comparación de mentes consciente, subconsciente y analítica, [184–187](#), [185](#)
- cuatro estados de conciencia, [256](#)
- conciencia de unidad, [xxvii](#), [17](#), [69](#), [241](#), [242–253](#), [243](#), [248](#) relación de tiempo y espacio con, [219–221](#), [221](#) estado
- superconsciente, [52–54](#), [53](#), [131–133](#), [132](#) mente
- inconsciente, [30–33](#), [32](#), [54](#), [114](#), [206–209](#)

Interferencia constructiva, [302](#), [302](#)

Foco convergente, [90–91](#)

Cortisol

- estrés crónico y, [47](#)
- sistema inmunológico y, [3](#), [43](#), [43](#)
- melatonina y relación inversa a, [259](#), [259](#)

energía creativa. Véase Flujo de energía creativa

Círculos de cultivos (Roundway, Inglaterra), [282](#), [283](#)

Cymatics, [277–278](#)

## D

Ondas cerebrales de frecuencia delta, [52–54](#), [53](#), [69](#), [166](#)

Estudio de

- caso de depresión, [310–311](#) Glándula pineal y, [260](#)

Descartes, Renée, [155](#)

DHEA, [260](#)

Glándulas digestivas y pancreáticas (centro de energía), [94](#), [96–97](#)

Proceso de dimensionamiento, [201–203](#)

Dimetiltryptamina (DMT), [273–274](#)

Dispenza, Joe

- experiencias místicas de, [15–26](#), [188–189](#)
- Reacondicionamiento del cuerpo a una nueva mente (CD), [142](#) sitio web de, [xxvi](#)

Tú eres el placebo, [148](#)

Geometría divina, [277–278](#)

Sueño, [256](#), [275](#). Véase también Glándula pineal

## Y

Tierra, campo electromagnético de, [291–294](#), [292](#)

Eccema (estudio de caso), [151–153](#)

Egipcios (antiguos) en corazón, [155](#)

glándula pineal y, [283](#), [283–284](#)

Einstein, Albert, [238–239](#), [273](#)

Electroencefalogramas (EEG), [xix](#), [69](#), [165–166](#) Energía

electromagnética. Ver también Bendición de los Centros de Energía

cuerpo como imán, [121–130](#), [121–130](#)

Campo electromagnético de la Tierra, [291–294](#), [292](#)

hipersensibilidad electromagnética (EHS; estudio de caso), [147–149](#)

emociones y, [33](#), [34](#), [34–36](#), [70–76](#), [72](#), [74](#) Estudio

del HeartMath Institute del campo electromagnético del corazón, [299](#) luz y

frecuencia de, [85–90](#), [86–88](#) resonancia de

Schumann y, [294–295](#) emociones

elevadas. Véase también Sintonización en la

activación del centro cardíaco para, [171–](#)

[173](#) como energía en

movimiento, [33](#) epigenética y, [136–](#)

[139](#), [138](#) ejemplo,

[9–12](#) coherencia cardíaca y,

[157](#) inmunoglobulina A (IgA) y, [42–44](#), [43](#)

intención combinada con, [70–76](#), [72](#), [74](#) de la

glándula pineal, [279–282](#)

manteniendo la coherencia del corazón y, [173–178](#), [174](#), [175](#), [177](#)

Concepto de emergencia, [296–298](#)

Emociones. Ver también Emociones elevadas

como retroalimentación química del cerebro,

[28–29](#) como energía en movimiento, [33](#),

[34](#), [34–36](#) epigenética y,

[39–44](#) tiempo lineal y,

[227](#) emociones negativas, [46–49](#) (ver también estrés)

compartir energía e información, [49](#), [49–51](#) recuperar  
energía y poder durante la meditación, [47](#)

Principio de dotación, [139](#) Energía.

Ver también Bendición de los Centros de Energía; La energía centra la atención y el

flujo de energía para el momento presente, [44–46](#), [45](#) llamando a la energía  
de regreso al momento presente, [51–60](#), [53](#), [56](#), [60](#) cambiando, en el momento  
presente, [34](#), [34–36](#) emociones elevadas combinadas  
con intención, [70–76](#), [72](#), [74](#) descripción general, [xxii](#) glándula pineal y  
suministro de

energía al cerebro, [266–269](#), [267–268](#), [270](#) campo cuántico y cambios en, [70–76](#), [72](#), [74](#)  
como inteligencia autoorganizada, [61–65](#) Fuente de energía  
( oneness), [243](#), [251–252](#) (Ver también Espacio-  
tiempo y tiempo  
espacio)

recuperando la energía y el poder durante la meditación, [55–60](#), [56](#)

Chakras de centros

de energía , definidos, [92](#)

descripción de ocho centros de energía, [96–99](#) entrando

en la mente subconsciente para, [91–93](#), [92](#), [109–110](#) flujo de, [99–102](#),  
[100](#), [101](#), [115–120](#), [116](#), [118](#) corazón como puente entre

otros centros de energía, [158–159](#) mini-cerebros de, [11](#), [93–96](#), [94](#), [115](#)  
resumen, [xxii](#)

Entropía, [90](#)

Epigenética

que abarca emociones elevadas, [136–139](#), [138](#) descripción  
general, [xxiii](#)

momento presente y, [39–44](#), [43](#) estrés y  
efectos ambientales en, [11–12](#), [14](#)

imágenes externas, [38](#)

Ojo de Horus, [283](#), [283–284](#)

## F

Grasa, [260](#)

Miedo. Véase también Modo Supervivencia

energía cambiante de, [171–172](#)

concepto de momento presente y, [29](#)  
Fehmi, Les, [91](#)  
constante de Fibonacci, [284](#), [284](#)  
Respuesta de lucha o  
huida enfoque convergente versus divergente,  
[90–91](#) ejemplo,  
[5–6](#) momento presente y,  
[47](#) sistema nervioso simpático para, [159](#)  
Multiverso de cinco dimensiones  
relación entre tiempo y espacio en, [231](#), [236](#), [237](#), [238–242](#) campo  
unificado de, [238](#), [242–253](#), [243](#), [248](#)  
5-hidroxitriptófano (5-HTP), [258](#) Flujo de  
energía creativa entre  
centros de energía, [99–102](#), [100](#), [101](#)  
almacenamiento de energía y, [115–120](#), [116](#),  
[118](#)  
Frecuencia cimática,  
[277–278](#) en energía electromagnética, [85–90](#) ,  
[86–88](#)  
OM, [295](#) Realidad futura. Véase también Películas mentales/ caleidoscopio  
crear, [xix–xx](#)  
imaginar, [206–209](#)  
momento presente y, [15–22](#) (ver también momento presente)  
preparar el cerebro para recuerdos futuros, [209–](#)  
[211](#) sintonizar, [82–83](#)

GRAMO

Energía de ondas cerebrales de frecuencia gamma enviada al cerebro y,  
[268](#) energía en evolución al cerebro, [131–](#)  
[133](#), [132](#) descripción  
general, [52–54](#), [53](#) Visualización de descarga de gas  
(GDV), [58](#), [110](#), [111](#) Expresión genética.  
Véase Epigenetics Global Coherence Initiative (GCI; HeartMath Institute), [296–297](#),  
[303–304](#) Global Coherence Monitoring System (GCMS; HeartMath Institute), [297](#)  
Comunidad global, meditando como. Véase Project Coherence  
Global Consciousness Project (Universidad de Princeton), [290](#)

Griegos (antiguos) en

corazón, [155](#)

glándula pineal y, [284–285](#), [285](#)

Culpa, almacenamiento, [117–118](#), [118](#)

Intestino, [94](#), [95–99](#)

## H

### Hábitos

desarrollo, [30–33](#), [32](#)

superación, en meditación, [54](#), [206](#) repetición

de, [114](#) Universidad de

Harvard, [37](#) Dolores de cabeza

(estudio de caso), [307–309](#) Coherencia

cardíaca, [155–178](#). Véase también Análisis de variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV)

sistema nervioso autónomo (ANS) y, [159–161](#) beneficios de, [164–](#)

[167](#) coherencia cerebral y,

[68](#) estrés crónico y, [160–161](#),

[167–168](#) frecuencia cardíaca coherente, [12](#) definida,

[157–158](#) ejemplos, [173–178](#),

[174](#) , [175](#), [177](#) el

corazón como puente entre otros centros de

energía, [158–159](#) “corazón-cerebro”, [169–170](#), [169](#) centro del corazón, [96](#),

[171–173](#) emociones sentidas, [71](#)

inteligencia del corazón y, [165](#)

Estudio del HeartMath Institute sobre el campo electromagnético del corazón, [299](#)

meditación, [178](#)

descripción general, [xxvii](#), [155–158](#)

tiempo-espacio continuo y, [229–230](#)

Datos de campo coherente colectivo

del HeartMath Institute (HMI), [300–302](#), [302](#)

Iniciativa de Coherencia Global (GCI), [296–297](#), [303–304](#)

Sistema de Monitoreo de Coherencia Global (GCMS), [297](#)

sobre la inteligencia del corazón, [165–166](#) (Véase también Coherencia del corazón) análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), [162–164](#), [163](#) descripción general, [xx](#), [156–157](#) estudio del campo electromagnético del corazón, [299](#)

Análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)

comunicación entre el cerebro y el corazón, [161–164](#), [163](#)  
ejemplo, [173–178](#), [174](#), [175](#), [177](#)  
resumen, [xx](#)

Project Coherence, [303–304](#), [305](#)

sincronización con otros, [299](#)

Hermes (mitología griega), [284–285](#), [285](#)

Homeostasis, [159–161](#)

## I

Imágenes, externas, [38](#)

Sistema inmunológico. Ver estudios de casos;

Inmunoglobulina A de estrés (IgA), [42–44](#),  
[167](#) Campo de inductancia, [128](#), [128–130](#), [129](#), [266–267](#),  
[267](#)

Intención coherente

y, [157](#) emociones elevadas combinadas con, [70–76](#),  
[72](#), [74](#) centros de energía

y, [95](#) ejemplo de, [76–80](#), [78](#) (Véase también Sintonización)

Seres interdimensionales (estudio de caso), [311–313](#)

Instituto Internacional de Biofísica (IIB), [89](#) Presión

intratecal, [135](#), [264](#), [265](#) Músculos

intrínsecos, [127](#), [127](#)

## j

Jesús, [274](#)

ADN basura, [139](#)

## k

Ka, [94](#), [99](#)

Centro de Investigación de la Fundación Kessler, [38](#)

Kirlian, Semyon Davidovitch, [88](#) Conocido.

Véase también Momento presente definido, [46](#) hábitos y, [30](#)–

[33](#), [32](#), [54](#), [114](#), [206–209](#) König, HL, [295](#) Korotkov,

Konstantin, [58](#)

## L

Análisis de adelanto y retraso, de proyectos de consolidación de la paz, [288–290](#)

proyecto de paz del Líbano, [289](#);

Ledwell, cañada, [190-194](#)

Ledwell, Natalia, [190-194](#)

Procesos del hemisferio izquierdo, del cerebro, [193](#), [283](#)

Luz

definida, [33](#) en

energía electromagnética, [85–90](#), [86–88](#)

L-triptófano, [257–258](#), [258](#)

METRO

Mandalas, [188](#), [277](#)

Marketing Mastermind Group, [190](#) Matter.

Véase también Energía atención

a, [250–251](#) influenciado por

energía, [122](#), [122–124](#), [123](#) universo tridimensional y,

[219–222](#) (Véase también Espacio-tiempo y tiempo  
espacio)

Mateo 6:22, [274](#) Instituto

Max Planck, [295](#) Clínica Mayo,

[160–161](#) Emergencia médica

(estudio de caso), [314–316](#) Meditación. Ver también

Bendición de los Centros de Energía; Cerebro; estudios de caso; Energía; Coherencia del corazón;

Ejercicios de meditación; Películas mentales/caleidoscopio; Glándula

pineal; Momento presente; Coherencia del Proyecto;



campo cuántico; reacondicionamiento del cuerpo a una nueva mente; Espacio-tiempo y tiempo-espacio; Sobrenatural; Meditación caminando dando tiempo para, [58](#) beneficios de, [9–12](#), [13](#) frecuencias de ondas cerebrales de, [51–54](#), [53](#), [67–69](#), [68](#) para cambiar el estado interno, [50–51](#) (Véase también Momento presente) coherencia cardíaca, [178](#) para la paz como un estado del ser, [317–322](#) posturas de, [205–206](#) pensamientos perdidos durante, [54–55](#) recuperar energía y poder durante, [55–60](#), [56](#)

## Ejercicios de meditación

Bendición de los centros de energía, [111–112](#)  
Kaleidoscope and Mind Movie, [203–204](#) (Véase también Mind Películas/caleidoscopio)  
Coherencia del proyecto, [306](#)  
Reacondicionamiento del cuerpo para una nueva mente, [140–142](#)  
Espacio-Tiempo, Tiempo-Espacio, [253–254](#)  
Sintonización en preparación, [80–82](#)  
Sintonización con dimensiones superiores de tiempo y espacio, [285–286](#)  
Sintonización con nuevos potenciales, [82–83](#)  
Meditación caminando, [211–212](#)

## Símbolos

antiguos de melatonina sobre la glándula pineal y, [283–285](#), [283](#), [284](#)  
beneficios de, [16](#), [98](#), [256–260](#), [260](#), [270](#) relación inversa entre las hormonas suprarrenales y, [259](#), [259](#) producción nocturna de, [22](#), [187](#), [194](#), [258](#) efectos metabólicos, [266](#), [270–274](#), [271](#) proceso de metilación de, [258](#), [258](#)  
propiedades piezoeléctricas y, [261–262](#)

## Música de

memoria y, [194–197](#)  
reconocimiento de patrones y, [200](#)  
repetición de experiencias pasadas con, [2–4](#), [28–29](#)

## Ensayo mental, [36–39](#)

mesopotámicos, de corazón, [155](#)

Metabolitos, producidos a partir de melatonina, [266](#), [270–274](#), [271](#)

Proceso de metilación, [258](#), [258](#)

Mente. Véase también Consciente y consciencia; Películas mentales/comparación de caleidoscopio de mentes conscientes, subconscientes y analíticas, [184–187](#), [185](#)

crear, [27–29](#)

entrar en la mente subconsciente, [91–93](#), [92](#), [109–110](#)

inteligencia del corazón (ver Coherencia del

corazón) minicerebro de los centros de energía, [11](#), [93–96](#), [94](#), [115](#)

Mind Movies/caleidoscopio, [179–204](#)

comparación de mentes consciente, subconsciente y analítica, [184–187](#), [185](#)

condicionamiento y, [179–184](#)

proceso de dimensionalización, [201–203](#)

inmersión y usos de, [197–200](#)

Ejercicio de meditación Kaleidoscope and Mind Movie, [203–204](#)

caleidoscopio comparado con cymatics, [278](#)

caleidoscopio visual para percibir la realidad tridimensional, [187–189](#), [192–194](#)

Mind Movies, desarrollo de, [189–194](#) Estudios

de casos de Mind Movies, [213–216](#) poder

de la música con, [194–197](#)

Entrenamiento muscular, como ensayo mental, [37–](#)

[38](#) Música, poder de, [194–197](#)

Experiencia mística. ver sobrenatural

No

neocorteza

comparando mentes conscientes, subconscientes y analíticas, [184–187](#), [185](#)

hemisferios derecho e izquierdo de, [193](#)

como cerebro pensante, [65](#), [92](#) (Véase también Mente analítica)

Sistema nervioso

sistema nervioso autónomo (ANS), [xxi](#), [10–11](#), [67](#), [167–168](#) sistema

nervioso central, [125](#) descripción

general, [159–161](#)

sistema nervioso parasimpático, [131](#), [167–168](#) sistema  
nervioso periférico, [266–267](#), [267](#) sistema nervioso  
simpático, [131](#), [167–168](#), [269](#)

Redes neuronales, [28](#), [44](#), [200](#)

Neurocardiología, [169](#)

Neurogénesis, [137](#)

Neuropéptidos, [115](#)

Eventos del 11 de septiembre, respuesta emocional colectiva a, [290](#)

Ruido, del ambiente externo, [90](#)

## O

Universidad de Ohio, [38](#)

OM, [295](#)

conciencia de unidad

resumen, [xxvii](#), [17](#), [69](#)

Fuente de energía, [243](#), [251–252](#)

campo unificado de, [241](#), [242–253](#), [243](#), [248](#)

Foco abierto, [91–93](#), [92](#)

Oxitocina, [275–276](#)

PAG

Sistema nervioso parasimpático, [131](#), [159–161](#), [167–168](#) Reconocimiento  
de patrones, percepción de la realidad y, [200](#) Paz, como  
estado del ser, [317–322](#) Proyectos de  
recolección de paz, historia de, [288–290](#). Véase también Proyecto Coherencia Peoc'h, René,  
[73](#) Percepción, [281](#)

Músculos del

perineo, [126–128](#), [127](#), [134–135](#) Sistema nervioso

periférico, [266–267](#), [267](#) Fotografía, en ejemplos

electromagnéticos, [88–89](#) Ejercicio de piano, como ensayo

mental, [37](#), [38–39](#) Propiedades piezoeléctricas, [261–265](#),

[263](#) Glándula pineal, [255–286](#) activación, [260–](#)

[262](#)

símbolos antiguos sobre, [283–285](#), [283](#), [284](#) coronación  
del Ser y, [285](#) definido, [274](#) emociones  
elevadas de,  
[279–282](#) entrega de energía al cerebro vía,  
[266–269](#), [267–268](#), [270](#) ejemplo, [16–17](#) melatonina y serotonina,  
descripción general,  
[256–260](#), [258–260](#) (Véase también

Melatonina)

metabolitos producidos a partir de melatonina, [270–274](#), [271](#)

metabolitos liberados por, [265](#), [265–266](#)

descripción general, [255–](#)

[256](#) efecto piezoeléctrico de, [261–265](#), [263](#)

como transductor, [274–279](#)

Ejercicio de meditación de Sintonización con Dimensiones Superiores del Tiempo y el Espacio,  
[285–286](#)

Glándula pineal (centro de energía), [94](#), [96–99](#)

Pinolines, [271–273](#)

Pisciotti, Frank, [189](#)

Glándula pituitaria

como centro de energía, [94](#), [96–99](#)

función de, [275–276](#)

Popp, Fritz-Albert, [89](#)

Tubo de prana , [133](#), [133–134](#)

Momento presente, [27–60](#)

atención y flujo de energía para, [33](#), [34](#), [34–36](#), [44–46](#), [45](#) llamada de  
vuelta a la energía, [51–60](#), [53](#), [56](#), [60](#) epigenética y,

[39–44](#), [43](#) ensayo mental y , [36–](#)

[39](#) superación de las hormonas del

estrés en, [46–51](#), [49](#) descripción general, [xxiv–xxv](#), [27–](#)

[29](#) desconocido y, [29–36](#), [32](#), [33](#),

[35](#) meditación caminando para, [207](#)

Centro de biorretroalimentación de Princeton, [91](#)

Universidad de Princeton, [290](#)

Project Coherence, [287–306](#)

construyendo un campo coherente colectivo para, [300–301](#)

estudio de caso, [311](#)

coherencia versus incoherencia, [298–300](#)  
interferencia constructiva, [302](#), [302](#)  
El campo electromagnético de la Tierra y, [291–294](#), [292](#)  
concepto de emergencia y, [296–298](#)  
eventos de, [303–304](#), [305](#)  
historia de proyectos de recolección de paz, [288–290](#)  
ejercicio de meditación, [306](#)  
descripción general, [xxi](#), [xxx](#), [287–288](#)  
resonancia de Schumann y, [294–295](#)

## q

Campo cuántico, [61–83](#). Véanse también los beneficios de los átomos,  
[13](#) biofotones, [89](#), [106](#)  
cambios cerebrales y, [65–69](#), [66](#), [68](#)  
cambios de energía y, [70–76](#), [72](#), [74](#) energía  
entregada al cerebro, [269](#) como  
expresión interna de las leyes de la naturaleza, [227–230](#), [228](#), [229](#)  
descripción general, [xxv–xxvi](#), [61–](#)  
[65](#) eventos cuánticos, [63–64](#)  
tiempo-espacio, definido, [222](#)  
sintonización en meditación (ejemplo), [76–80](#), [78](#)  
sintonización preparación ejercicio de meditación, [80–82](#)  
sintonización ejercicio de meditación hacia tu futuro, [págs. 82–83](#)

## R

Corporación RAND, [289](#)  
Experimento del generador de eventos aleatorios (pollitos/robot), [73–74](#), [74](#)  
Sueño de movimientos oculares rápidos (REM), [257](#)  
Reacondicionamiento del cuerpo para una nueva mente, [113–142](#)  
cuerpo como imán para, [121–130](#), [121–130](#)  
aceptación de emociones elevadas para, [136–139](#), [138](#) energía  
en evolución hacia el cerebro para, [131–136](#), [132](#), [133](#), [135](#)  
descripción general, [xxvi–xxvii](#)  
Reacondicionamiento del cuerpo a una nueva mente (CD), [142](#)

Ejercicio de meditación Reacondicionar el cuerpo para una nueva mente, [140–142](#) Ciclo de pensamiento-sentimiento y, [113–114](#)

Resiliencia, [159–161](#)

Sistema de activación reticular (RAS), [268](#)

formación reticular, [135](#)

Procesos del hemisferio derecho, del cerebro, [193](#), [283](#)

solución de Ringer, [161](#)

Romanos (antiguo), sobre el corazón, [155](#)

## S

Geometría sagrada, [277–278](#)

Sacro, [124](#), [124–125](#)

Schumann, WO, [294–295](#)

Resonancia de Schumann, [294–295](#)

Schwartz, Gary, [166](#)

Separación, comparada con la realidad de la unidad, [221–222](#), [227](#), [230–233](#), [231](#), [233](#)

Serotonina, [256–260](#), [258–260](#)

Fantasías sexuales, [118–120](#)

Glándulas sexuales (centro de energía), [94](#), [96–99](#)

Herpes, ejemplo publicitario sobre, [179–184](#) Sueño. Véase

también Visión general de la glándula pineal, [256](#) Sueño

de movimiento ocular rápido (REM), [257](#) Ciclos

solares, Relación de la Tierra con, [291–294](#), [292](#) Fuente de energía (unidad), [243](#), [251–252](#).

Véase también Espacio-tiempo y tiempo-espacio Espacio-tiempo y tiempo-espacio, [219–](#)

[254](#) consecuencias del estrés, [222–224](#)

multiverso de cinco dimensiones, [231](#), [236](#), [237](#), [238–242](#) descripción general, [xxix](#)

construcción de campos cuánticos, [234](#), [234–242](#), [236](#), [237](#), [241](#) leyes cuánticas y, [227–230](#), [229](#) separación

comparada con la realidad de la unidad, [221–222](#), [227](#), [230–233](#), [231](#), [233](#)

espacio-tiempo, definido, [222](#)

Espacio-Tiempo, ejercicio de meditación Espacio-Tiempo, [253–254](#)

realidad tridimensional del espacio-  
tiempo, [225–227](#) universo tridimensional y, [219–222](#), [221](#)  
tiempo-espacio, definido, [222](#)  
campo unificado y, [242–253](#), [243](#), [248](#)

Teoría de la relatividad especial, [238–239](#)

Antena Sputnik (sensor), [58](#), [301](#)

Estado de ser

energía electromagnética para, [71](#)  
encarnar la paz como, [317–322](#)  
concepto de momento presente y, [29](#), [34](#), [42](#)

células madre, [41](#)

Estrés

estrés crónico, [47](#), [160–161](#), [167–168](#)  
consecuencias del estado perpetuo de supervivencia, [222–224](#)  
estrés emocional como adicción, [6–8](#)  
epigenética y, [39–44](#), [43](#) respuesta  
del sistema inmunitario a, [5–6](#) beneficios  
de la melatonina para , [259](#), [259–260](#) recuerdo  
de eventos estresantes, [2–4](#), [28–29](#) superación  
de las hormonas del estrés en el momento presente, [46–51](#), [49](#) hormonas  
del estrés, descripción general, [2–4](#), [8](#)  
hormonas del estrés en modo de supervivencia, [107–108](#)

Nivel subatómico de energía, [104–108](#), [105](#)

Comparación de la

mente subconsciente de las mentes consciente, subconsciente y analítica, [184–187](#),  
[185](#)  
entrando, [91–93](#), [92](#), [109–110](#)

Estado superconsciente, ondas cerebrales de frecuencia gamma y, [52–54](#), [53](#), [131–](#)  
[133](#), [132](#)

Sobrenatural, [1–26](#)

experiencias del autor con, [15–26](#) energía  
en evolución al cerebro para, [132](#), [132–133](#) experiencia  
mística y video caleidoscopio, [188–189](#) experiencias místicas,  
ejemplos, [15–26](#) preparación para, [xvii–xxx](#)  
momentos trascendentales de  
conciencia , [256](#)  
Ejemplo de Willems, [1–15](#)

## Modo de

supervivencia cuerpo como imán  
y, [123](#) consecuencias del estado perpetuo de, [222–224](#)  
centros de energía utilizados para, [102–104](#), [103](#)  
almacenamiento de energía en el cuerpo, [115–120](#),  
[116](#), [118](#) miedo, [29](#),  
[171–172](#) lucha o- respuesta de vuelo, [5–6](#), [47](#), [90–91](#), [159](#)  
estado inconsistente de, [165](#)  
hormonas del estrés de, [107–108](#)

Sylvia, Clara, [106–107](#)

## Energía del sistema nervioso

simpático entregada al cerebro y, [131](#), [269](#)  
coherencia cardíaca y, [159–161](#), [167–168](#)

sintropía, [90](#)

# T

células T, [166](#)

Televisión, acondicionado por, [179–184](#)

Puerta talámica, [135](#), [135–136](#)

Tálamo, [268](#), [268–269](#)

## Video de caleidoscopio de ondas

cerebrales de frecuencia theta para, [187–189](#), [192–194](#)  
descripción general, [52–54](#), [53](#), [67–69](#), [68](#)

## bucle pensamiento-sentimiento

Reacondicionamiento del cuerpo para una nueva mente y, [113–120](#), [116](#), [118](#) como  
un estado del ser, [29](#), [33](#), [42](#) (Ver también Momento presente)

Tercer ojo, [269](#), [279](#)

Imágenes en tercera persona, [38](#)

Realidad tridimensional. Véase también Resumen de Mind Movies/caleidoscopio,  
[187–189](#)

universo tridimensional, [219–222](#), [221](#) (Véase también Espacio-tiempo y  
tiempo-espacio)  
el tiempo como lineal, [225–227](#), [226](#)

## Glándula del timo

como centro de energía, [94](#), [96–99](#)  
coherencia del corazón y, [166](#)



Glándula tiroides (centro de energía), [94](#), [96–99](#)  
Problemas de tiempo. Véase también Espacio-tiempo y  
tiempo-espacio creando tiempo para  
la meditación, [58](#) producción de melatonina y, [22](#), [187](#),  
[194](#), [258](#) Películas mentales y la hora del  
día, [199](#) el tiempo como lineal, [225–227](#), [226](#)  
Campo toroide, [130](#), [130](#), [270](#)

Frecuencias de ondas cerebrales en  
trance de, [188](#) romper hábitos con,  
[208–209](#) Momentos trascendentales de conciencia, [256](#)  
Transductor, glándula pineal como, [261–262](#), [274–279](#)  
Pacientes trasplantados, estudios de, [106–107](#)  
Energía atrapada. Consulte Flujo de energía creativa  
Trauma (estudio de caso), [216–217](#)  
Experimento de confianza, [275–](#)  
[276](#) Sintonización. Véase también  
Conciencia del campo  
cuántico, [19](#), [75–76](#) ejemplo, [76–80](#), [78](#)

## tu

Mente inconsciente, hábitos y comportamientos de, [30–33](#), [32](#), [54](#), [114](#), [206–209](#)  
Universidad de Arizona, [166](#)  
Universidad de Texas en San Antonio, [38](#)  
Desconocido. Ver también Momento presente  
alteración química y, [279–282](#) (Véase también Glándula pineal) creación  
de posibilidad y, [64–65](#) encuentro, [21](#)  
momento presente  
y, [29–36](#), [32](#), [33](#), [35](#)

## V

Vasopresina, [275–276](#)  
Sistema ventricular, [265](#), [265](#)  
Vibración. Ver Frecuencia

Visualización, proceso de dimensionalización en comparación con, [201](#)

## W

Vigilia, [256](#) Meditación

caminando, [205–212](#) ejemplo, [12](#)

imaginar el

futuro con, [206–209](#) posturas de

meditación, descripción general, [205–206](#)

preparar el cerebro para futuros recuerdos, [209–211](#)

comportamientos inconscientes y, [206–209](#)

Ejercicio de meditación caminando, [211–212](#)

Longitudes de onda, en energía electromagnética, [87](#), [88](#), [88–90](#)

Onda de energía, [64](#), [277–278](#)

Wever, Rutger, [295](#)

¿¡Qué diablos sabemos!? (documental), [22](#) Willems, Anna,

[1–15](#) Organización

Mundial de la Salud, [147](#) Worthiness

(estudio de caso), [213–215](#)

## y

Tú eres el placebo (Dispenza), [148](#)

---

## SOBRE EL AUTOR

---

Joe Dispenza, DC, es un conferencista internacional, investigador, consultor corporativo, autor y educador que ha sido invitado a hablar en más de 32 países en los cinco continentes. Como conferencista y educador, lo impulsa la convicción de que cada uno de nosotros tiene el potencial para la grandeza y habilidades ilimitadas. En su estilo fácil de entender, alentador y compasivo, ha educado a miles de personas, detallando cómo pueden reconfigurar sus cerebros y reacondicionar sus cuerpos para realizar cambios duraderos.

Además de ofrecer una variedad de cursos en línea y teleclases, ha impartido personalmente talleres progresivos de tres días y talleres avanzados de cinco días en los EE. UU. y en el extranjero. A partir de 2018, sus talleres se convertirán en ofertas de una semana, y el contenido de los talleres progresivos y avanzados estará disponible en línea. (Para obtener más información, visite la sección de eventos en [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com)). doctor Joe es miembro de la facultad de la Universidad Quantum en Honolulu, Hawái; el Instituto Omega de Estudios Holísticos en Rhinebeck, Nueva York; y el Centro Kripalu de Yoga y Salud en Stockbridge, Massachusetts. También es presidente invitado del comité de investigación de la Universidad Life en Atlanta, Georgia.

Como investigadora, la Dra. La pasión de Joe se puede encontrar en la intersección de los últimos hallazgos de los campos de la neurociencia, la epigenética y la física cuántica para explorar la ciencia detrás de las remisiones espontáneas. Utiliza ese conocimiento para ayudar a las personas a curarse de enfermedades, condiciones crónicas e incluso enfermedades terminales para que puedan disfrutar de una vida más plena y feliz, así como también desarrollar su conciencia. En sus talleres avanzados en todo el mundo, se asoció con otros científicos para realizar una extensa investigación sobre los efectos de la meditación, incluidas pruebas epigenéticas, mapeo cerebral con electroencefalogramas (EEG) y

pruebas de campo con una máquina de visualización de descarga de gas (GDV). Su investigación también incluye la medición de la coherencia cardíaca con monitores HeartMath y la energía presente en el entorno del taller antes, durante y después de los eventos con un sensor GDV Sputnik.

Como consultor corporativo, el Dr. Joe da conferencias y talleres en el sitio para empresas y corporaciones interesadas en utilizar los principios neurocientíficos para impulsar la creatividad, la innovación, la productividad y más de los empleados. Su programa corporativo también incluye coaching privado para la alta dirección. doctor Joe ha formado y certificado personalmente a un grupo de más de 70 formadores corporativos que enseñan su modelo de transformación a empresas de todo el mundo. Recientemente también comenzó a certificar entrenadores independientes para usar su modelo de cambio con sus propios clientes.

Como autor más vendido del New York Times , el Dr. Joe ha escrito *You Are the Placebo: Making Your Mind Matter* (Hay House, 2014), que explora nuestra capacidad de sanar sin medicamentos ni cirugía, sino solo con el pensamiento. También ha escrito *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One* (Hay House, 2012) y *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (2007), los cuales detallan la neurociencia del cambio. y epigenética. Convertirse en sobrenatural es el Dr. El cuarto libro de Joe. Sus apariciones en películas incluyen *HEAL* (2017); *EMoción* (2014); *Sagrado Viaje del Corazón* (2012); *gente v. El Estado de la Ilusión* (2011); *Qué pasaría si - La película* (2010); *Desatando la creatividad* (2009); y *¿Qué diablos #\$\*! ¿Sabemos? & Down the Rabbit Hole*, versión extendida en DVD (2005).

doctor Joe recibió una licenciatura de Evergreen State College y su doctorado en quiropráctica de la Universidad Life, donde se graduó con honores. Su formación de posgrado abarcó neurología, neurociencia, función cerebral y química, celular, biología de la memoria y envejecimiento y longevidad. doctor Se puede contactar a Joe en: [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com).

## Títulos de casas de heno de interés relacionado

---

USTED PUEDE SANAR SU VIDA, la película,  
protagonizada por Louise Hay &  
Friends (disponible como un programa de 1 DVD, un  
conjunto ampliado de 2 DVD y un video de transmisión en línea)  
Obtenga más información en [www.hayhouse.com/louise-movie](http://www.hayhouse.com/louise-movie)

THE SHIFT, la película,  
protagonizada por el Dr. Wayne W.  
Dyer (disponible como un programa de 1 DVD, un  
conjunto ampliado de 2 DVD y un video de transmisión en línea)  
Obtenga más información en [www.hayhouse.com/the-shift-movie](http://www.hayhouse.com/the-shift-movie)



### LA BIOLOGÍA DE LA CREENCIA EDICIÓN DEL 10º ANIVERSARIO:

Desatando el poder de la conciencia, la materia y los milagros, por Bruce  
Lipton, Ph.D.

CURA TU MENTE: tu receta para la plenitud a través de la medicina,  
las afirmaciones y la intuición, por Mona Lisa Schulz, MD,  
Ph.D., con Louise Hay

HUMANO POR DISEÑO: De la evolución por casualidad a la  
transformación por elección, por Gregg Braden

EL YO MENTE-CUERPO: Cómo se aprende culturalmente la longevidad y se  
heredan las causas de la salud, por el Dr. mario martínez

Todo lo anterior está disponible en su librería local, o  
puede pedirlo comunicándose con Hay House (vea la página siguiente).



Esperamos que hayas disfrutado este libro de Hay House. Si desea recibir nuestro catálogo en línea con información adicional sobre los libros y productos de Hay House, o si desea obtener más información sobre la Fundación Hay, por favor contacto:



Hay House, Inc., PO Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100 (760)

431-7695 o (800) 654-5126 (760)

431-6948 (fax) o (800) 650-5115 (fax) [www .](http://www.hayhouse.com)

[hayhouse.com](http://hayhouse.com) • [www.hayfoundation.org](http://www.hayfoundation.org)



Publicado y distribuido en Australia por: Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • Teléfono: 612-9669-4299 Fax: 612-9669-4144

• [www.hayhouse.com.au](http://www.hayhouse.com.au)

Publicado y distribuido en el Reino Unido por: Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ • Teléfono: 44-20-3675-2450 Fax: 44-20-3675-2451

• [www.hayhouse .co.uk](http://www.hayhouse.co.uk)

Publicado en India por: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, Nueva Delhi 110 070 • Teléfono: 91-11-4176-1620 Fax:

91-11-4176-1630 • [www.hayhouse.co.in](http://www.hayhouse.co.in)

Distribuido en Canadá por: Raincoast Books, 2440 Viking Way, Richmond, BC V6V 1N2  
Teléfono:

1-800-663-5714 • Fax: 1-800-565-3770 • [www.raincoast.com](http://www.raincoast.com)



Accede a nuevos conocimientos.

En cualquier momento. En cualquier lugar.

Aprende y evoluciona a tu propio ritmo con los principales expertos del mundo.

[www.hayhouseU.com](http://www.hayhouseU.com)



## Free e-newsletters from Hay House, the Ultimate Resource for Inspiration

Be the first to know about Hay House's free downloads, special offers, giveaways, contests, and more!



Get exclusive excerpts from our latest releases and videos from *Hay House Present Moments*.



Our *Digital Products Newsletter* is the perfect way to stay up-to-date on our latest discounted eBooks, featured mobile apps, and Live Online and On Demand events.



Learn with real benefits! *HayHouseU.com* is your source for the most innovative online courses from the world's leading personal growth experts. Be the first to know about new online courses and to receive exclusive discounts.



Enjoy uplifting personal stories, how-to articles, and healing advice, along with videos and empowering quotes, within *Heal Your Life*.



Have an inspirational story to tell and a passion for writing? Sharpen your writing skills with insider tips from *Your Writing Life*.

**Sign Up  
Now!**

*Get inspired, educate  
yourself, get a complimentary  
gift, and share the wisdom!*

Visit [www.hayhouse.com/newsletters](http://www.hayhouse.com/newsletters) to sign up today!



# DESIGNING YOUR DESTINY

## Free Video Series with Dr. Joe Dispenza

Dr. Joe Dispenza has taught thousands of people on how they can rewire their brains and recondition their bodies to make lasting changes, not only to heal illness but also to enjoy a more fulfilled and happy life.

He has created a new video series combining science and practice to show how you can develop the skill of creating a more efficient, balanced and healthy body; a more unlimited mind; and greater access to the realms of spiritual truth.

### IN THIS FREE VIDEO SERIES, YOU'LL LEARN HOW TO:




- Free yourself from the past by reconditioning your body to a new mind
- Create reality in the present moment by changing your energy
- Use meditation to move beyond yourself into powerful healing realms
- Close the gap between where you stand now and your desired future self

Watch Dr. Dispenza's free video series at:  
[www.hayhouseu.com/dispENZA](http://www.hayhouseu.com/dispENZA)



Boletines electrónicos  
gratuitos de Hay House, lo último  
Recurso de inspiración

¡Sé el primero en conocer las ofertas en dólares, las descargas gratuitas, las ofertas especiales, las tarjetas de afirmación, los obsequios, los concursos y más de Hay House!

-  Obtenga extractos exclusivos de nuestros últimos lanzamientos y videos de Hay House Present Moments.
-  Disfrute de historias personales edificantes, artículos prácticos y consejos de sanación junto con videos y citas de empoderamiento dentro de Sane su vida.
-  ¿Tienes una historia inspiradora que contar y una pasión por escribir? Mejora tus habilidades de escritura con consejos de expertos de Your Writing Life.

¡ Regístrese  
ahora!

¡Inspírese, infórmese,  
obtenga un obsequio y comparta  
la sabiduría! [http://](http://www.hayhouse.com/newsletters.php)

[www.hayhouse.com/newsletters.php](http://www.hayhouse.com/newsletters.php) \_ \_ \_

Visite [www.hayhouse.com](http://www.hayhouse.com) para registrarse hoy



HealYourLife.com 